

500 ОТ БУЖЕНИНЫ
ДО ШАРЛОТКИ
НАДЕЖНЫХ
РЕЦЕПТОВ





Annotation

Выпускной дочери или бабушкин юбилей, новогодние праздники или пасхальное разговение, домашняя вечеринка или детский день рождения, импровизированный стол для неожиданных гостей или до мелочей продуманное меню к годовщине свадьбы – сколько событий, столько и блюд! Рецепты, собранные в этой книге, гарантируют вкусный результат. Проверенные и надежные, они придутся по вкусу и не ударят по карману. Традиционные блюда и аппетитные кулинарные новинки станут вашим фирменным угощением. Закуски, салаты из овощей, мяса, рыбы, первые и основные блюда, сладкая и несладкая выпечка, десерты – здесь есть все и даже больше.

- Светлана Мозговая



- Салаты

- Овощные салаты

- Рыбные салаты

- Мясные салаты

- Закуски

- Овощные закуски

- Сырные закуски

- Закуски из рыбы

- Мясные закуски

- Первые блюда

- Овощные и грибные супы

- Рыбные супы

- Мясные супы

- Основные блюда

- Основные блюда из круп

- Основные блюда из овощей и грибов

- Основные блюда из рыбы

- Основные блюда из птицы

- Основные блюда из мяса

- Выпечка

- Несладкая выпечка

- Сладкая выпечка

- Десерты

Светлана Мозговая

500 надежных рецептов. От буженины до шарлотки

© Depositphotos.com / anna.pustynnikova; studioM; lisovskaya;
yingko; voltan1; matka_Wariatka; majcot;
liudmilachernetska@gmail.com; HealthyLauraCom; lenyvavsha,
обложка, 2020

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на
русском языке, 2020

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное
оформление, 2020

* * *

Салаты

Овощные салаты

Постный оливье с грибами

200—250 г шампиньонов, 3—4 картофелины, 1 крупная морковь, 2—3 маринованных огурца, $\frac{1}{2}$ зеленого яблока или свежего огурца, 3—4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. растительного масла

Для постного майонеза: 50 мл жидкости от консервированного зеленого горошка, 150—200 мл растительного масла, 1—2 ч. л. лимонного сока, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, соль, горчица по вкусу

Картофель и морковь отварить до готовности, дать остыть, очистить. Огурцы и яблоко очистить от кожицы и семян. Нарезать все подготовленные продукты одинаковыми кубиками, соединить. Добавить горошек. Грибы мелко нарезать, обжарить на растительном масле до выпаривания жидкости. Снять со сковороды, дать остыть, добавить в салат. Для майонеза соединить жидкость от горошка, сахар, соль, горчицу и лимонный сок. Взбить погружным блендером до образования пены (около минуты). Тонкой струйкой влить масло, продолжая взбивание. Должен получиться пышный белый соус. При необходимости добавить еще соли или сахара. Заправить салат майонезом, аккуратно перемешать и подать к столу.

Винегрет

3 картофелины, 2 свеклы, 3—4 соленых огурца, 50—70 г квашеной капусты (по желанию), 1 крупная морковь, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса или 6%-ного винного, $\frac{1}{2}$ ч. л. горчицы

Отварить или запечь картофель, свеклу и морковь до готовности. Дать остыть и очистить. Небольшими кубиками нарезать лук и огурцы, смешать – так лук будет мариноваться, пока нарезаются остальные продукты. Картофель, морковь и свеклу нарезать такими же кубиками. Если используется капуста, мелко ее нарезать. Соединить подготовленные продукты, перемешать, при необходимости посолить. Смешать для заправки масло, уксус и горчицу, слегка взбить вилкой. Вылить в салат и перемешать. Подавать сразу же.

Салат «Косовский»

2 свеклы, 1,5 крупные головки репчатого лука, 60 г сушеных лесных грибов, $\frac{1}{2}$ ч. л. уксуса, растительное масло для жарки,

шепотка соли

Для заправки: 150—200 г сметаны, 2—3 зубчика чеснока, $\frac{2}{3}$ ч. л. уксуса, $\frac{2}{3}$ ч. л. сахара, соль по вкусу (около $\frac{1}{3}$ ч. л.)

Отварить свеклу до мягкости. Остудить, очистить, нарезать соломкой или натереть на терке для корейской моркови. Грибы промыть, залить водой и отварить до мягкости. Затем остудить и нарезать соломкой. Одну головку лука нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до зарумянивания. Затем добавить грибы, тушить все вместе пару минут, посолить, снять с огня. Оставшийся лук нарезать очень тонкими полукольцами. Для заправки смешать сметану с пропущенным через пресс чесноком, добавить сахар, уксус и соль, хорошо перемешать. В салатнике соединить свеклу, сырой лук, жареный лук с грибами, добавить сметанную заправку, перемешать. Дать настояться перед подачей 20—30 минут.

Салат «Зимний витамин»

1 кочан капусты (около 1 кг), 3 свеклы, 3 моркови, 2 зеленых яблока, чеснок по вкусу, 200 мл растительного масла, 100 мл яблочного уксуса или лимонного сока, 2 ст. л. сахара, 1— $1\frac{1}{2}$ ст. л. соли

Капусту тонко нашинковать. Морковь, свеклу и яблоки очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски. Подготовленные продукты соединить, посыпать мелко нарезанным чесноком, солью и сахаром, перемешать. Влить масло и уксус, еще раз хорошо перемешать. Уложить салат в емкость, накрыть крышкой и поставить в холодильник на сутки. Регулярно перемешивать. При подаче посыпать свежей зеленью. Хранить салат в холодильнике можно до 2 недель.

Салат с фасолью и кукурузой

100 г отваренной или консервированной фасоли, 70—100 г отваренной или консервированной кукурузы, 1 помидор, 1 сладкий перец, $\frac{1}{2}$ головки красного лука, 1 огурец

Для заправки: 60 мл сока лимона или лайма, 60 мл оливкового масла, 1—2 ст. л. меда, 1 зубчик чеснока, $\frac{1}{3}$ ч. л. соли, свежемолотый черный перец, 2 ст. л. измельченной кинзы или петрушки

Приготовить заправку. Соединить мед, сок, масло. Добавить измельченную зелень и пропущенный через пресс зубчик чеснока, посолить, поперчить, взбить вилкой. Нарезать помидор, перец, огурец, лук кубиками и перемешать. Добавить фасоль и кукурузу. Полить заправкой, перемешать. При необходимости досолить

и подавать к столу.

Салат со свеклой и грибами

250—300 г шампиньонов или отваренных сушеных белых грибов, 2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу, тертый хрен по желанию

Свеклу отварить или запечь до готовности, очистить, нарезать небольшими кубиками, ломтиками или натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить нарезанные грибы, обжарить до выпаривания жидкости. Грибы с луком остудить, соединить со свеклой. Приправить тертым хреном, чесноком, лимонным соком, посолить. Дать салату настояться перед подачей не менее двух часов.

Салат «Весенний»

2 яйца, 6—7 шт. редиса, 1 свежий огурец, пара веточек укропа, 2—3 шт. зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Отварить яйца до готовности, охладить и очистить. Редис хорошо вымыть, срезать хвостики. У огурца удалить хвостики и, при необходимости, жесткую кожицу. Зелень вымыть и обсушить. Нарезать подготовленные продукты небольшими кубиками. Соединить, посыпать рубленой зеленью, посолить, заправить сметаной, перемешать. Добавить нарезанные кружочками или ломтиками яйца. Еще раз перемешать и подавать.

Вальдорфский салат

1 зеленое яблоко (Гренни Смит), 1 красное яблоко, 3 стебля сельдерея, 80 г грецких орехов, 100—150 г микса салатных листьев или листья латука, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Для заправки: 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы

Стебли сельдерея очистить от жестких частей, нарезать соломкой. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать ломтиками, полить лимонным соком, смешать с сельдереем, посолить. Смешать майонез с горчицей. На блюдо выложить салатные листья. На них положить яблоки с сельдереем, посыпать крупно нарубленными орехами, полить заправкой и подавать.

Турецкий салат из фасоли «Пияз»

200 г фасоли, 1 головка красного лука, сок ½ лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 6 помидоров черри, 2 яйца (по желанию), ½ пучка петрушки, маслины и соль по вкусу

Фасоль предварительно замочить, затем отварить до готовности, слить лишнюю воду. Горячую отваренную фасоль полить лимонным соком, добавить соль, хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить настаиваться в течение двух часов. Добавить оливковое масло. Лук нарезать тонкими полукольцами, помидоры – четвертинками, петрушку измельчить. Добавить нарезанные продукты к фасоли, осторожно перемешать и выложить на блюдо. При подаче украсить четвертинками вареных яиц и маслинами.

Салат из помидоров и руколы

1 пучок руколы, 2 шт. зеленого лука, 9—10 помидоров черри, 50—70 г мягкого сыра (фета, брынза и т. п.), 2 ст. л. грецких орехов, веточка мяты

Для заправки: 50 мл оливкового масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона или 2 ст. л. гранатового соуса, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу

Руколу замочить в подкисленной уксусом воде, затем промыть, отряхнуть. Разрезать помидоры черри пополам, поместить в глубокую миску, добавить руколу, мелко нарезанный зеленый лук. Орехи обжарить на сухой сковороде до приятного аромата и добавить в салат. Приготовить заправку: растереть зубчик чеснока с оливковым маслом, добавить лимонный сок. Если сыр будет использоваться не соленый, подсолить соус. Заправить салат, перемешать. Посыпать салат кусочками сыра и листьями мяты.

Греческий салат «Хориатики»

3 помидора, 2 огурца, 1 сладкий перец, 1 головка лука салатного сорта, 70—100 г маслин, 150 г феты, щепотка орегано, 3 ст. л. оливкового масла, винный уксус и соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами. Если используется репчатый лук, полукольца следует обдать кипятком и сразу промыть холодной водой, чтобы снизить горечь и остроту. Остальные овощи нарезать крупными кусочками. Выложить в салатник, добавить маслины и перемешать. Полить маслом и уксусом, посолить. Выложить крупно нарезанную фету или оставить ее цельным куском. Посыпать орегано и подавать к столу.

Салат «Шопский»

1 болгарский перец, 2 помидора, 1 головка репчатого лука (лучше салатного сорта), 2 огурца, 100 г брынзы, соль, молотый черный перец, уксус и растительное масло по вкусу

Перец вымыть, обсушить и запекать в духовке около 20 минут. Затем переложить в плотный пакет, дать остыть,

очистить от кожицы и нарезать полосками. Вымытые огурцы желательно очистить от кожицы и нарезать брусочками. Помидоры нарезать дольками, лук – тонкими полукольцами. Соединить и перемешать ингредиенты салата, добавив соль и молотый перец. Салат выложить горкой, полить растительным маслом, при желании можно сбрызнуть уксусом. Сверху щедро посыпать натертой на терке брынзой, не перемешивать. При подаче можно украсить зеленью по вкусу и оливками.

Салат «Солнце Болгарии»

1 крупный сладкий перец, 1 помидор, 1 огурец, 1 небольшая головка красного лука, 2—3 веточки петрушки, 2—3 веточки кинзы, 70 г брынзы, 1—2 ст. л. сметаны, молотый черный перец по вкусу

Овощи вымыть, у перца удалить семена. Нарезать перец, помидор, огурец кубиками примерно одинакового размера. Лук нарезать четвертькольцами. Зелень измельчить. Соединить овощи и половину зелени, добавить натертую на крупной терке брынзу и сметану, молотый перец, перемешать. Выложить салат горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат «Табуле»

100 г булгура мелкого помола, 3 больших помидора, большой пучок петрушки, пара веточек мяты, 3—4 побега зеленого лука

Для заправки: сок 1 лимона, 3—4 ст. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Булгур залить 200 мл кипятка и оставить под крышкой настаиваться. Зелень и помидоры мелко нарубить. Смешать с отцеженной крупой, перемешать, посолить, поперчить, заправить маслом и лимонным соком.

Турецкий пастуший салат

4 помидора, 1 сладкий перец зеленого цвета, 2 огурца, 1 острый перец (по желанию), 1 головка репчатого лука, ½ пучка петрушки

Для заправки: 4—5 ст. л. оливкового масла, сок ½ лимона, гранатовый соус и соль по вкусу (около ½ ч. л.)

Очистить от кожицы помидоры, огурцы и лук. У перцев удалить семена. Мелко нарезать подготовленные овощи, добавить мелко нарезанную петрушку. Выложить на широкое блюдо. В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, гранатовый соус и соль. Равномерно полить полученным соусом салат перед подачей к столу. Вместо лимонного сока можно использовать больше гранатового соуса, яблочный или

виноградный уксус.

Салат из свеклы с черносливом

3 свеклы, 200 г чернослива с косточками, 100 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока (по желанию), 1 ст. л. сахара, 3—4 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Свеклу запечь или отварить до готовности, остудить и очистить. Натереть на крупной терке, добавить пропущенный через пресс чеснок. Чернослив очистить от косточек, залить небольшим количеством воды (только чтобы он был покрыт). Всыпать сахар, отварить 10—15 минут. Остудить в отваре и нарезать. Смешать со свеклой, добавить нарубленные орехи. Посолить, перемешать. Заправить сметаной. Украсить орехами.

Морковь по-корейски

1 кг моркови, 4—5 зубчиков чеснока, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра, $\frac{1}{2}$ ч. л. острого перца или специи для корейской моркови, 1—2 ч. л. сахара (если морковь несладкая), 2—3 ст. л. 9%-ного уксуса, 100 мл растительного масла (лучше кукурузного), 1—1 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Натереть морковь на терке для корейской моркови. Посолить половиной нормы соли, слегка помять, оставить до выделения сока. Сок слить (по желанию его можно будет добавить позже). Сделать углубление в центре горки моркови, всыпать туда измельченный чеснок, крупно помолотый кориандр, острый перец. По краю полить половиной нормы уксуса. Лук нарезать полукольцами. На сковороде разогреть масло. Обжарить лук до коричневого цвета. Лук удалить. Горячее, но не дымящееся масло вылить в углубление на специи, перемешать. Оставить на 5—10 минут. Добавить оставшийся уксус, по вкусу добавить еще соли и сахара, по желанию добавить слитый ранее сок. Хорошо перемешать, дать настояться пару часов, а лучше ночь. Готовый салат хранить в холодильнике до недели.

Салат с кускусом и овощами

150 г кускуса, 1 красный перец, 1 желтый перец, 1 огурец, 2 помидора, 3 ст. л. консервированной кукурузы

Для заправки: 1 ст. л. гранатового соуса, сок 1 лимона, 50 мл растительного масла, соль по вкусу

Кускус залить кипятком в соотношении 1:1, добавить щепотку соли, перемешать, оставить на 15 минут под крышкой. Нарезать овощи небольшими кубиками. Соединить компоненты заправки, перемешать. К кускусу добавить нарезанные овощи, кукурузу, полить заправкой, перемешать и подавать.

Салат из капусты с овощами

300 г белокочанной или пекинской капусты, 100 г консервированной кукурузы, 1 сладкий перец красного цвета, 1 огурец, зелень по вкусу, щепотка сахара и соли

Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Нашинковать капусту, посыпать сахаром и солью, перемешать, но не мять. Огурец и перец нарезать соломкой, кукурузу отцедить. Добавить овощи к капусте, перемешать. Полить маслом и лимонным соком, при необходимости досолить. Посыпать рубленой зеленью и подавать.

Салат из моркови с апельсинами

2 моркови, 2 апельсина, 1 ст. л. семечек тыквы + 1 ст. л. семечек подсолнечника или 2 ст. л. рубленых орехов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, щепотка соли

Морковь очистить и натереть на крупной терке, посыпать солью и сахаром. Разделить апельсины на дольки без пленок. Разрезать каждую на 3 части, выделившийся сок собрать. Добавить апельсины к моркови, посыпать семечками или орехами. Смешать лимонный, апельсиновый сок и масло, посолить и слегка взбить. Заправить салат и подавать.

Салат из моркови с орехами

2 моркови, 100 г грецких орехов, 100 г изюма, 1—2 ст. л. натурального йогурта, 1—2 зубчика чеснока (по желанию), $\frac{1}{2}$ —1 ч. л. меда, соль по вкусу

Изюм промыть и залить кипятком, оставить на 10 минут. Натереть на средней терке морковь, посолить и слегка помять. Добавить изюм, нарубленные орехи, измельченный чеснок, мед. Если морковь и изюм очень сладкие, мед можно не добавлять. Заправить йогуртом, хорошо перемешать и подавать.

Сырно-чесночный салат «Белочка»

270—300 г плавленого сыра, 3 яйца, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу

Отварить яйца, охладить и очистить. Сыр раздавить вилкой или натереть на мелкой терке (для удобства сырки можно заморозить). Яйца нарубить или тоже раздавить вилкой. Смешать с сыром, поперчить, добавить рубленую зелень. Заправить майонезом, хорошо перемешать, при необходимости

досолить. Подавать порционно (в тарталетках, на ломтиках хлеба).

Турецкий салат из моркови с йогуртом

2 крупные моркови, 100 мл йогурта, 1 ст. л. майонеза (по желанию), 50 г грецких орехов или рубленой зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь натереть на терке. Выложить на сковороду, добавить масло. Пассеровать до мягкости, 3—5 минут, не жарить. Дать остыть. Добавить измельченный чеснок, заправить йогуртом, посолить, перемешать. При подаче украсить поджаренными орехами или рубленой зеленью.

Салат из краснокочанной капусты с яблоком

$\frac{1}{2}$ кочана красной капусты, 1 небольшая морковь, 1 яблоко

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. меда или сахара, 1 ч. л. мягкой горчицы, соль по вкусу

Сначала приготовить заправку: смешать масло, уксус, мед или сахар, горчицу и взбить вилкой. Очистить морковь, у яблока удалить сердцевину. Нарезать капусту, морковь и яблоки соломкой, перемешать, посолить. Влить заправку и еще раз перемешать. Подавать сразу же.

Рыбные салаты

Сельдь под шубой с яблоком

1 сельдь (около 300 г), 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 2 яйца, 1 небольшая головка репчатого лука, ½ зеленого яблока, 100 г майонеза, 1 ч. л. уксуса, 2 ч. л. растительного масла, щепотка соли, щепотка сахара

Отварить или запечь картофель, морковь и свеклу, дать остыть и очистить. Мелко нарезать лук, полить уксусом, посыпать солью и сахаром, перемешать и оставить на 10—15 минут, затем слить жидкость. С сельди снять филе, нарезать его небольшими кусочками. На сервировочное блюдо натереть одну картофелину, затем выложить селедку, посыпать репчатым луком и полить растительным маслом. На лук натереть яблоко, чуть смазать майонезом. Затем натереть вторую картофелину, слегка смазать майонезом. Натереть морковь, слегка прижать. Натереть свеклу, хорошо смазать майонезом. Посыпать тертыми яйцами.

Сельдь под шубой

1 слабосоленая сельдь, 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 100 г майонеза, молотый черный перец по вкусу, рубленый укроп

Картофель, морковь, свеклу и яйца отварить. Удалить кости у рыбы, нарезать филе небольшими кусочками. Лук нарезать кубиками, остальные овощи натереть на крупной терке, отдельно натереть яичные белки и желтки. Лук выложить в дуршлаг, полить кипятком и сразу промыть холодной водой. На сервировочное блюдо выложить слой картофеля, сельди, посыпать луком, поперчить по желанию, накрыть картофелем, смазать майонезом. Затем выложить белок, морковь, свеклу, каждый слой промазать майонезом, посыпать тертым желтком. Готовый салат украсить зеленью.

Винегрет с рыбой

150 г сельди, 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 небольшая головка лука (лучше салатного сорта), 2 соленых огурца, 100—150 г консервированного зеленого горошка (по желанию)

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель, свеклу и морковь отварить до готовности. Дать остыть, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Лук мелко

нарубить, перемешать с огурцами (так лук слегка замаринуется и утратит горечь). Рыбу нарезать кусочками. Все подготовленные продукты соединить, по желанию можно добавить консервированный горошек. Для заправки взбить масло с уксусом, добавить молотый перец и соль. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и подать к столу.

Салат из сельди и яблок

300 г филе слабосоленой сельди, 3 картофелины, 2 зеленых яблока, 1 головка лука салатного сорта, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока

Картофель отварить, очистить, нарезать ломтиками. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать, как картофель, полить лимонным соком. Соединить подготовленные продукты. Добавить салатный лук, нарезанный тонкими кольцами или полукольцами, полить маслом. Перемешать и подавать.

Салат «Мимоза»

1 банка рыбных консервов (сайра, сардина в собственном соку), 4 вареных яйца, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. уксуса, 150 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, соль и майонез по вкусу, веточки укропа или петрушки для оформления

Масло заморозить. Подготовить лук. Мелко его нарезать, выложить в дуршлаг, полить кипятком и сразу же ополоснуть холодной водой. Переложить в тарелку, слегка посолить, сбрызнуть уксусом и оставить мариноваться, перед выкладыванием в салат отжать. Рыбу слить, размять вилкой. Разделить яйца на желтки и белки. Продукты натереть на средней терке сразу на блюдо, стараться сильно не прижимать, тогда салат будет более воздушным. На блюдо натереть белки, смазать майонезом, затем положить рыбу, маринованный лук, смазать майонезом, натереть сыр. На него натереть замороженное масло. Желтки натереть на мелкой терке и выложить в форме цветков, стебельки сделать из веточек укропа или петрушки.

Салат с печенью трески

1 банка консервированной печени трески, 2 картофелины, 1 крупная морковь, 1 крупная головка репчатого лука, 3 яйца, щепотка соли, 1 ч. л. лимонного сока, майонез по вкусу

Отварить до готовности картофель, морковь и яйца. Дать остыть и очистить. Натереть овощи на средней терке. Яйца разделить на белки и желтки, натереть по отдельности. Подготовить лук. Мелко его нарезать, выложить в дуршлаг,

полить кипятком и сразу же ополоснуть холодной водой. Переложить в тарелку, слегка посолить, полить лимонным соком и оставить мариноваться, перед выкладыванием в салат отжать. Консервы слить, размять вилкой. В прозрачный салатник выложить слои, смазывая майонезом со второго слоя: рыба, белки, морковь, лук, картофель, желтки. Дать постоять не менее получаса и подавать.

Салат с крабовыми палочками и рисом

200 г крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, 50—80 г сухого риса, 1 свежий огурец, 4 шт. зеленого лука, 150—200 г майонеза, соль

Выбрать сорт риса, который не разваривается в кашу. Рис хорошо промыть, залить большим количеством кипятка. Варить до мягкости, около 15 минут. Откинуть на дуршлаг и дать остыть. Огурец очистить от кожицы, если она жесткая, нарезать кубиками. Крабовые палочки нарезать так же. Кукурузу отцедить. У зеленого лука использовать только белую часть, мелко ее нарезать. Соединить крабовые палочки, лук, огурцы, рис, кукурузу, добавить майонез. Посолить, перемешать. Переложить в салатник. Дать постоять перед подачей 30 минут в холодильнике.

Салат из капусты с крабовыми палочками

300 г пекинской капусты, 200 г консервированной кукурузы, 200 г крабовых палочек, 1 огурец, $\frac{1}{2}$ сладкого перца, по $1\frac{1}{2}$ —2 ст. л. майонеза и сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу, зелень петрушки

Нашинковать капусту. Крабовые палочки и огурец нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец нарезать мелко. Отцедить кукурузу. Соединить подготовленные продукты. Добавить майонез, сметану и хорошо перемешать. При необходимости поперчить, досолить, украсить петрушкой и подавать.

Салат с креветками, авокадо и цитрусовыми

100 г очищенных креветок, 1 небольшой кочан салата айсберг или пучок листового салата, 1 авокадо, 1 грейпфрут, 1 апельсин, сок $\frac{1}{2}$ лимона

Для заправки: сок $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ ч. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу

Салат промыть и обсушить. Апельсин и грейпфрут очистить от цедры, срезать с долек белую пленку и крупно нарезать. Авокадо очистить и нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. В салатник выложить листья салата,

фрукты, сверху положить креветки. Соединить все компоненты заправки, слегка взбить вилкой. Вылить на салат и сразу же подавать.

Салат с кальмарами и огурцом

300 г кальмаров, 2 яйца, 2 свежих огурца (небольших), майонез или сметана для заправки, соль и молотый черный перец по вкусу, салатные листья для подачи

Кальмара очистить, опустить в кипящую воду. Варить не более 2 минут. Достать, обдать холодной водой. Нарезать соломкой. Огурцы нарезать так же. Яйца отварить до готовности, нарезать кусочками. Продукты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной или майонезом. Выложить на застеленное листьями салата блюдо и подавать.

Салат «Нисуаз»

10—12 мелких помидоров, 1 огурец, 1 сладкий перец зеленого цвета, 1 головка лука салатного сорта, 100 г маслин без косточек, 3 вареных яйца, 1 зубчик чеснока, 300 г консервированного тунца, веточки базилика, 100 г отваренной стручковой фасоли (по желанию), соль и перец

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. дижонской горчицы

Нарезать помидоры половинками, огурец – кружочками, посолить. Перец и лук нарезать кольцами, яйца – на четверти, крупно нарезать стручковую фасоль. Салатник смазать зубчиком чеснока. Слить жидкость с помидоров и огурца. Выложить подготовленные продукты в салатник, добавить маслины, кусочки рыбы и листики базилика, поперчить. Соединить компоненты заправки, взбить вилкой, вылить на салат, перемешать и подавать к столу.

Мясные салаты

Слоеный салат в бокалах

250 г грибов, 1 головка репчатого лука, 200 г ветчины, 3 яйца, 2 картофелины, 50 г твердого сыра, майонез или густой йогурт по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Мелко нарезать грибы и лук. Обжарить на масле до готовности, посолить и поперчить. Ветчину нарезать кубиками. Яйца и картофель отварить, остудить, очистить. Натереть картофель на средней терке и смешать с тертым сыром. Яйца нарезать кубиками. Выложить в бокалы или креманки слои: картофель с сыром, грибы с луком, ветчина, яйца. Каждый слой слегка смазывать майонезом или йогуртом. Дать постоять 30 минут и подавать.

Салат «Брызги шампанского»

300 г куриного филе, 150 г консервированного ананаса, 150 г консервированной кукурузы, 1 свежий огурец, ½ плотного яблока, 2 яйца, соль по вкусу, 50 г майонеза, 50 г сметаны

Отварить куриное филе до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать средними кубиками. Яйца отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурец и яблоко при необходимости очистить от жесткой кожицы, нарезать брусочками. Соединить подготовленные продукты, добавить отцеженные ананасы и кукурузу. Перемешать. Смешать майонез и сметану, по желанию добавить 1—2 ч. л. сиропа от консервированных ананасов. Заправить салат и подавать.

Салат «Овчарский»

2 помидора, 3—4 огурца, 2 болгарских перца (желательно красных), 1 головка сладкого лука, 8—10 маринованных шампиньонов, 100 г ветчины, 2 яйца, 100 г брынзы, 50 г полутвердого сыра, 5 веточек петрушки, растительное масло, зелень, соль, молотый черный перец по вкусу

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Брынзу и сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Маринованные грибы разрезать на 2—4 части. Перец запечь в духовке до мягкости, остудить, снять кожицу и нарезать полосками. Огурцы и помидоры нарезать крупными кубиками, выложить в салатник. Поверх выложить нарезанный тонкими полукольцами лук, немного посолить и поперчить. Поверх овощей положить полоски перца, на него – шампиньоны, сверху

положить нарезанную ветчину. Посыпать салат измельченной зеленью, а затем – натертой брынзой и сыром. Яйца разрезать вдоль на 4—6 частей, выложить вокруг салата. Заправить салат оливковым, подсолнечным или кукурузным маслом непосредственно перед подачей к столу и немного размешать. Украсить веточками петрушки.

Салат из курицы с сельдереем и виноградом

200 г куриной грудки, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 2 стебля сельдерея, 100 г винограда, 50 г грецких орехов, 100 г микса салатных листьев, 1 ст. л. лимонного сока, 3—4 ст. л. йогурта, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу

Куриную грудку запечь или поджарить на гриле. Дать остыть, нарезать кусочками. Ягоды винограда разрезать на две части, удалить косточки. Стебли сельдерея и яблоко (без сердцевины) нарезать соломкой, полить лимонным соком. Орехи подсушить на сковороде без масла, крупно нарубить. Соединить подготовленные продукты с салатным миксом, посолить и поперчить. Заправить йогуртом и перемешать.

Салат «Березка»

300 г куриного филе, 250 г шампиньонов, 100 г чернослива, 3—4 яйца, 2 свежих огурца, 4—5 шт. зеленого лука, около 200 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Отварить или запечь куриное филе, остудить, нарезать кубиками. Нарезать отдельно зеленую и белую части лука. Грибы нарезать четвертинками, поджарить до готовности на растительном масле. Добавить на сковороду белую часть лука, перемешать, посолить и поперчить. Отложить несколько грибов для оформления. Чернослив залить кипятком на 15 минут, отцедить, нарезать кусочками. Вареные яйца разделить на желтки и белки. Натереть белки на крупной терке, желтки на мелкой. Огурцы нарезать соломкой, слегка отжать. Приступить к сборке салата. На сервировочное блюдо выложить чернослив, на него курицу, смазать майонезом. Затем положить грибы, белки, смазать майонезом, огурцы. Слегка смазать майонезом и посыпать желтками. Майонезом нарисовать «ствол» березы. Из чернослива сделать полоски, насыпать зеленый лук – листья. Снизу положить грибы. Дать салату постоять 20—30 минут перед подачей.

Салат «Гранатовый браслет»

1—1,5 граната (около 500 г), 350—400 г отварного или

копченого куриного филе, 2 картофелины, 2 моркови, 2 свеклы, 50—70 г грецких орехов, 1 крупная головка лука, майонез по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Отварить картофель, морковь, свеклу. Остудить, очистить и натереть на средней терке. Орехи по желанию обжарить на сухой сковороде и нарубить или смолоть в блендере, смешать со свеклой, посолить. Лук мелко нарезать и поджарить на растительном масле. При желании лук можно не жарить, а замариновать с уксусом. Курицу нарезать кубиками и перемешать с луком, посолить и поперчить. Гранат очистить, отделить зерна. В центр сервировочного блюда поставить стакан, смазанный растительным маслом без запаха. Вокруг него на блюдо укладывать слои горкой, смазывая майонезом: картофель, половина свеклы с орехами, половина курицы с луком, морковь, половина курицы с луком, половина свеклы с орехами (можно выкладывать курицу и свеклу в один слой). Последним слоем выложить зерна граната, покрывая ими верх и бока салата. Дать постоять в холодильнике 30—40 минут. Перед подачей осторожно достать стакан.

Салат «Грибная поляна»

200—250 г маринованных шампиньонов (в зависимости от диаметра формы), 2 картофелины, 100 г моркови по-корейски, 250 г ветчины или отварной курицы (бедро, окорочок), 150 г сыра, 3 яйца, пучок зелени (укроп, зеленый лук, петрушка), 100—150 г майонеза

Отварить картофель и яйца, остудить и очистить. Натереть сыр, картофель, яйца на средней терке. Морковь измельчить, зелень мелко нарубить. Форму выстелить пищевой пленкой. На дно плотно уложить грибы шляпками вниз. Посыпать зеленью, затем тертым сыром. Смазать майонезом. Затем уложить слои, смазывая каждый майонезом: яйца, морковь, ветчина (курица), картофель. Накрыть сверху пищевой пленкой и поставить в холодильник на час. Затем пленку снять. Накрыть емкость сервировочным блюдом и перевернуть. Снять форму и пленку. Украсить верх зеленью.

Салат «Тиффани»

300 г куриного филе, 150—200 г зеленого винограда, 100—150 г твердого сыра, 50 г миндаля или грецких орехов, 3 яйца, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. карри, 60—80 г майонеза, листья салата

Нарезать филе небольшими кусочками и обжарить на

растительном масле, посыпать карри, не пережаривать, дать остыть. Пока остывает, натереть на терке сыр и отваренные вкрутую яйца. Орехи по желанию обжарить на сухой сковороде, измельчить. Виноград промыть, обсушить, разрезать пополам и удалить косточки. На блюдо выложить листья салата, на них уложить слоями ингредиенты, промазывая слои майонезом: курица, яйца, орехи, сыр. Затем выложить виноград, майонезом не смазывать. Перед подачей дать постоять 30 минут.

Салат «Цезарь» с курицей

½ головки салата ромэн, 30 г пармезана, ½ багета, 1 зубчик чеснока, 150 г куриной грудки, оливковое масло, соль, молотый черный перец

Для соуса: 150 г домашнего майонеза, ½ ч. л. вустерширского соуса, 1 зубчик чеснока

Для домашнего майонеза: 1 яйцо, 100 мл оливкового масла (без запаха), 2 филе анчоуса (по желанию), 1 ч. л. мягкой горчицы, 1—2 ст. л. лимонного сока

Натереть багет чесноком, нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле до золотистой корочки. Куриную грудку натереть солью и перцем. Поджарить на гриле или запечь в духовке. Нарезать ломтиками. Салат хорошо промыть, обсушить, нарвать руками. Приготовить соус. Яйцо предварительно достать из холодильника, чтобы нагрелось до комнатной температуры. Затем опустить на минуту в кипяток. Переложить в холодную воду и дать остыть. В блендер вбить яйцо, добавить остальные ингредиенты и взбить до однородности. Для более простой версии соуса смешать майонез с измельченным чесноком и вустерширским соусом. Соединить ингредиенты салата, полить соусом, посыпать тертым пармезаном и подавать.

Салат «Птичье гнездо»

200 г ветчины, 2 крупных яблока, 150 г твердого сыра, 200 г пекинской капусты, ½ головки красного лука (по желанию), сметана, соль и молотый черный перец по вкусу

Для оформления: 30—50 г грецких орехов, 4—5 перепелиных яиц

Нарезать ветчину, яблоки, лук, сыр и капусту тонкой соломкой. Отложить по трети сыра, яблока, ветчины для оформления. Остальные продукты тщательно смешать, посолить и поперчить, заправить сметаной. Выложить горкой на блюдо, в центре сделать углубление. Края оформить смесью отложенных продуктов. В центр насыпать мелко нарубленные орехи

и положить очищенные вареные перепелиные яйца.

Салат «Гнездо глухаря»

500 г куриного филе, 4 куриных яйца, 500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2—3 свежих огурца, около 200 г майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца

Для оформления: 2—3 веточки укропа, 3—4 перепелиных яйца

Отварить куриное филе до готовности в подсоленной воде с лавровым листом и душистым перцем. Остудить и мелко нарезать. Яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. Выложить в дуршлаг, полить кипятком, затем ополоснуть холодной водой. Переложить на тарелку, чуть посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, оставить на время. Огурцы нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови. Небольшими порциями обжарить картофель на сковороде с маслом до хрустящего состояния. Дать стечь маслу. Половину картофеля отложить для оформления. Остальной смешать с филе, яйцами, огурцами, луком. Заправить майонезом, перемешать. Выложить горкой на блюдо. В центре сделать углубление, выложить в него мелко нарубленную зелень и отваренные очищенные перепелиные яйца. Бока оформить отложенным жареным картофелем.

Салат с курицей и ананасами «Быстрый»

300 г копченого куриного филе, 200 г консервированных ананасов, 150 г кукурузы, 3 ст. л. майонеза или 1 ст. л. майонеза + 2 ст. л. сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу

Куриное филе нарезать кусочками или разобрать на волокна. Ананасы и кукурузу слить, добавить к филе. Заправить салат майонезом или смесью майонеза и сметаны, посолить и поперчить, перемешать и подавать.

Закуси

Овощные закуски

Быстрые маринованные шампиньоны

1 кг шампиньонов, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока

Для маринада: 120 мл воды, 120 мл 9%-ного уксуса, 1½ ст. л. соли, ½ ч. л. сахара, 1 лавровый лист, по 5 горошин душистого и черного перца, 2—3 шт. гвоздики, ½ ч. л. сушеного укропа

Грибы вымыть, крупные разрезать на 2—4 части. Соединить в кастрюле воду, уксус, соль, сахар, специи. Положить грибы в приготовленный маринад, довести до кипения. Проварить, периодически перемешивая грибы, 20 минут. Переложить грибы в банку или контейнер, пересыпая нарезанным луком и чесноком. Залить маринадом, оставить минимум на 2 часа.

Огурцы по-корейски

1 кг небольших огурцов, 2 ст. л. соли, пучок зеленого лука, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4—5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. кунжута, 1 ч. л. острого перца, 1 ст. л. паприки, 2—3 ст. л. соевого соуса

Огурцы тщательно вымыть, срезать хвостик со стороны стебля. Надрезать на четверти, не доходя до конца на 1—2 см. Хорошо посолить внутри, оставить на 30 минут. Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать полукольцами, зеленый кусочками по 4 см, чеснок пропустить через пресс. Смешать подготовленные овощи, добавить сахар, острый перец и паприку, кунжут, соевый соус. Хорошо перемешать. Огурцы быстро промыть от соли, наполнить овощной смесью. Можно подавать сразу. Или уложить в контейнер для маринования и оставить при комнатной температуре на сутки для ферментации. Затем хранить в холодильнике.

Квашеная капуста с клюквой

1 кг белокочанной капусты, 50 г моркови, 50 г клюквы, 2 ч. л. соли

С кочана снять верхние листья, отложить. Нашинковать капусту не очень тонкими полосками, посолить и слегка помять руками. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке, соединить с капустой. Клюкву перебрать и промыть. Емкость для квашения ошпарить. Когда остынет, уложить в нее капусту с морковью, пересыпая клюквой. Накрывать капустными листьями и установить гнет. Оставить при комнатной температуре на 3—5 дней. Ежедневно протыкать капусту длинной деревянной шпажкой. По окончании брожения

хранить в холодильнике или погребе.

Помидоры черри с сыром и чесноком

600 г помидоров черри, 100 г твердого сыра, 2—3 зубчика чеснока, 1 яйцо, несколько веточек базилика, 1 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Разрезать помидоры пополам, срезать основания плодоножек, вынуть мякоть. Выложить на тарелку половинки помидоров срезом вниз и оставить на 10 минут. Сыр и сваренное вкрутую яйцо натереть на терке, добавить измельченный чеснок, соль и майонез. Перемешать сырную массу и наполнить половинки помидоров. Каждую фаршированную половинку помидора украсить базиликом, воткнуть шпажки и выложить на блюдо.

Фаршированные помидоры

200 г куриного филе, 6 помидоров, 100 г твердого сыра, ½ луковицы, 150 г шампиньонов, 3 ст. л. растительного масла, несколько веточек зелени петрушки, соль, перец по вкусу

Срезать верхушки помидоров, извлечь мякоть. Сыр натереть на мелкой терке. Нарезать лук, куриное филе и грибы небольшими кубиками. Пассеровать лук до золотистого цвета. Добавить куриное филе, грибы, соль и перец и жарить до готовности. Смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и половиной сыра. Заполнить начинкой помидоры. Выложить помидоры в форму, смазанную маслом, и посыпать оставшимся тертым сыром. Запекать при температуре 200 °С около 15 минут.

Луковые кольца во фритюре

3 луковицы, 50 г муки, соль и молотый черный перец по вкусу

Тонко нарезать лук и разделить его на кольца. Обваливать кольца в муке с солью и перцем. Разогреть фритюрницу или глубокую сковороду с растительным маслом и жарить луковые кольца в течение 2—4 минут. Вынуть луковые кольца шумовкой, дать маслу стечь и подавать закуску теплой.

Картофельные розочки

3—4 картофелины, 150 г шампиньонов, 100 г твердого сыра, 1 желток, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Картофель нарезать тонкими кружками и выложить их в формы для кексов по кругу, в виде цветка. Немного посыпать солью и смазать растительным маслом. Сыр натереть на терке, добавить яичный желток, соль и перемешать. В каждый картофельный цветок выложить немного сырной массы, в центр

цветка воткнуть шампиньон ножкой вниз. Формы с картофельными цветками поместить в духовку, разогретую до 200 °С, запекать в течение 20—30 минут. Дать немного остыть и вынуть закуску из формочек. Подавать в качестве горячей закуски.

Баклажанный веер «Хвост павлина»

1 крупный баклажан, 1 помидор, 100 г адыгейского сыра, 2 веточки базилика, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Баклажан надрезать вдоль тонкими ломтиками, не доходя до основания баклажана. Поместить баклажан на 10 минут в подсоленную воду, вынуть и обсушить. Помидор нарезать кружочками, сыр разрезать на ломтики. Раскрыть баклажан веером и на каждую полоску уложить помидор, сыр и базилик, посыпая солью и перцем по вкусу. Выложить баклажанный веер в смазанную растительным маслом форму и запечь до готовности.

Кабачковый торт с морковью

3 кабачка, 4 яйца, около 300 г муки, 100 г майонеза, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, несколько веточек зелени петрушки, соль по вкусу.

Кабачки натереть на крупной терке, добавить соль. Дать постоять 10—15 минут, отжать, слить жидкость. Добавить яйца, соль и муку, хорошо перемешать, чтобы получилось густое тесто. Из полученного теста поджарить блины на растительном масле. Должно получиться 5—6 блинов. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку и обжарить до готовности. Добавить соль и измельченный чеснок, перемешать. Сформовать торт, смазывая блины майонезом и выкладывая на каждый блин овощную смесь. Готовый кабачковый торт поместить в холодильник на 1—2 часа. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Закусочные тарталетки с овощами

1 сладкий перец, 50 г зеленого горошка, 100 г помидоров черри, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 200 мл молока, 3 яйца, 100 г твердого сыра, 20—25 готовых тарталеток из песочного теста или вафельных, соль по вкусу

Болгарский перец нарезать мелкими кубиками, помидоры черри разрезать пополам, зелень мелко нарубить. Разложить в тарталетки подготовленный перец, зеленый горошек

и половинки черри, добавить зелень. Яйца взбить с солью, добавить молоко, натертый сыр и соль. Залить тарталетки яичной смесью. Выпекать в заранее разогретой до 180 °С духовке до готовности, около 20 минут, подавать теплыми.

Рулетики из баклажанов

3 крупных баклажана, 200 г сметаны (15 %), 1 сладкий перец, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, пучок зелени укропа и петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Нарезать баклажаны вдоль полосками толщиной 3—5 мм. Каждую полоску натереть солью и оставить на 30 минут, промыть холодной водой. Сладкий перец и помидоры нарезать на небольшие дольки. В сметану добавить измельченные зубчики чеснока, мелко нарезанную зелень, соль и молотый черный перец. Все компоненты перемешать. Баклажаны обжарить с двух сторон до золотистого цвета на растительном масле. Подготовленные полоски баклажанов смазать сметанным соусом. На один край положить по ломтику помидора и перца, свернуть рулетом.

Кабачковый торт с сыром и чесноком

2 средних кабачка, 100 г твердого сыра, 4—5 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, 3 зубчика чеснока, соль и зелень петрушки по вкусу

Кабачки нарезать кружками, посолить, обвалить в муке и жарить на растительном масле с двух сторон до готовности. Готовые кружки остудить. Натереть чеснок и сыр на мелкой терке, добавить майонез, сметану и мелко нарезанную зелень, перемешать. Сформовать кабачковый торт, выкладывая слоями жареные кружки кабачков и сырную массу. Украсить торт мелко нарезанной зеленью.

Рулетики из баклажанов с кетчупом

2 средних баклажана, 1 сладкий перец, 1 острый перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 100 мл кетчупа, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Баклажаны нарезать вдоль тонкими ломтиками. Замочить ломтики в холодной подсоленной воде на 30 минут. Слить воду, разложить баклажаны на пергамент. Смазать растительным маслом, запекать 15 минут при температуре 200 °С. Мелко нарезать лук и зелень, морковь натереть на терке, нарезать соломкой перец, измельчить чеснок. Обжарить лук в растительном масле, добавить морковь, жарить 3—5 минут,

добавить перец, чеснок, молотый черный перец и соль. Тушить 3 минуты, добавить зелень, перемешать и снять с огня. Завернуть овощи в полоски из баклажанов рулетом, плотно уложить в кастрюлю слоями, смазывая каждый слой кетчупом. Поместить в холодильник на 8—10 часов.

Пирамидки из кабачков и помидоров

3 молодых кабачка, 3 помидора, 200 г твердого сыра, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Кабачки нарезать ломтиками толщиной 1 см. Сложить в большую миску и посыпать солью. Через 15—30 минут слить воду. Нарезать сыр и помидоры ломтиками. Застелить противень фольгой и смазать растительным маслом. Разложить на противне кабачки, поместить на каждый кусочек по ломтику помидоров и сыра. Запекать овощи в разогретой до 180 °С духовке 25—30 минут. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Пикантный паштет из консервированной фасоли

1 банка консервированной фасоли, ½ головки чеснока, ½ ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. сушеной орегано, ½ ч. л. молотого черного перца, ½ небольшого острого перца, около 100 мл кипяченой воды, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Специи прогреть на сухой сковороде до приятного аромата. В блендере измельчить чеснок, острый перец без семян и специи. Выложить фасоль, измельчить. Добавить воду, взбить все еще раз в однородную массу. При необходимости досолить. Нагреть масло в глубокой сковороде, выложить массу из блендера. Тушить на среднем огне около 15 минут, помешивая, пока масса немного загустеет. Перед подачей остудить.

Грибной террин

300 г шампиньонов, 1 крупная головка репчатого лука, 2 яйца, 150 г плавленого или сливочного сыра, 150 мл 10%-ных сливок, по паре веточек петрушки и укропа, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Мелко нарезать лук, грибы нарезать пластинками. На сковороде разогреть оба вида масла, выложить лук, обжарить до мягкости. Добавить грибы. Жарить на слабом огне до испарения влаги, посолить и поперчить, довести до готовности и снять с огня. Соединить яйца, сливки, сыр, взбить до однородности. Добавить теплые грибы, измельченную зелень, хорошо

перемешать. Выложить в смазанную маслом прямоугольную форму. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 50 минут. Дать остыть около часа. Осторожно извлечь из формы, нарезать ломтиками и подавать.

Сырные закуски

Тарталетки с луком и сыром

250 г муки, 150 г твердого сыра, 100 г маргарина или сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сметаны, соль и молотый черный перец по вкусу

Муку смешать с солью и растереть с маргарином или маслом до однородной крошки. Постепенно добавить 2 ст. л. холодной воды и замесить тесто. Разделить тесто на равные части по количеству формочек для тарталеток, раскатать и распределить тесто по формочкам. Обжарить нарезанный кольцами лук в масле до мягкости, разложить поровну на тарталетки. Натереть сыр. Смешать яйца со сметаной, добавить сыр, соль и молотый черный перец. Выложить полученную смесь на лук. Выпекать в заранее разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут.

Запеченный батон с сыром и зеленью

1 батон (лучше черствый), 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, пучок зелени (укроп, петрушка), 100 г ветчины (по желанию)

Чеснок пропустить через пресс, сыр натереть на терке, смешать с мягким сливочным маслом и рубленой зеленью. Добавить мелко нарезанную ветчину, хорошо перемешать. В батоне через 1—1,5 см сделать надрезы наискосок, прорезая практически до конца. Наполнить надрезы начинкой. Завернуть батон в фольгу. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Развернуть фольгу сверху, держать в духовке еще 5—7 минут, до румяной корочки. При приготовлении на природе завернуть в два слоя фольги, запекать на углях без пламени 15 минут. Подавать горячим.

Чипсы из лаваша с сырным соусом

2 листа тонкого лаваша, 100 мл молока, 1 ст. л. молотой паприки, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 150 г твердого сыра, зелень укропа по вкусу

Лаваш нарезать небольшими треугольниками. Окунуть треугольники в молоко и присыпать паприкой, выложить на противень. Выпекать 7 минут при температуре 90 °С. Нагреть сковороду, растопить сливочное масло. Добавить тертый сыр и сметану. Нагревать, помешивая, до получения однородного соуса. Поместить в соусницу, добавить мелко нарезанный укроп. Подавать чипсы с соусом.

Сырное суфле

500 мл молока, 400 г твердого сыра, 6 яиц, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 75 г сливочного масла, 50 г муки, 1 ч. л. порошка горчицы, 1 звездочка бадьяна, 3 шт. гвоздики, 1 лавровый лист, соль и молотый черный перец по вкусу

Смешать 50 г размягченного масла и муку до получения однородной массы. Сыр натереть на мелкой терке. Поместить в холодильник на 30 минут. Довести молоко до кипения, добавить мелко нарезанный лук, бадьян, гвоздику и лавровый лист, варить на слабом огне в течение 5 минут. Процедить молоко, протереть лук через сито и вернуть в молоко, бадьян, гвоздику и лавровый лист удалить. Нагревать молоко на слабом огне, постепенно добавляя в него кусочки масляной массы, размешивая, до получения густого соуса. Добавить соль и дать остыть в течение 3—4 минут. Ввести в молочный соус яичные желтки, добавить три четверти тертого сыра и горчичный порошок. Перемешать и дать остыть до комнатной температуры. Смазать глубокую форму 25 г сливочного масла. Равномерно посыпать тертым твердым сыром и молотым черным перцем, оставить немного сыра, чтобы посыпать верх суфле. Поместить форму в холодное место, чтобы масло затвердело. Взбить яичные белки и аккуратно смешать их с сырной массой. Тщательно, но осторожно перемешать. Выложить массу в подготовленную форму, выровнять верх и посыпать оставшимся сыром. Запекать в течение 10 минут в разогретой до 200 °С духовке. Уменьшить нагрев до 180 °С и запекать в течение 15—20 минут. Суфле должно равномерно подняться и слегка подрагивать. Подавать горячим.

Сырные вафли с паприкой

600 г муки, 250 г маргарина, 2 яйца, 1 ст. л. молотой паприки, 2 ч. л. сушеных трав по вкусу, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 200 г сыра, 1—1½ ч. л. соли (в зависимости от солёности сыра), 2—3 ст. л. сметаны

Просеянную муку смешать с солью, паприкой, травами и разрыхлителем. Добавить яйца, размягченный маргарин, натертый сыр. Замесить мягкое тесто, добавив сметану. Разделить тесто на шарики размером с грецкий орех. Испечь в вафельнице до готовности.

Рулет из лаваша с грибами и плавленым сыром

2 тонких лаваша, 500 г грибов, 1 головка репчатого лука, 200 г плавленого сыра, 50 г майонеза, 1 пучок зелени укропа

и петрушки, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Грибы и лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до мягкости, посолить. Остудить. Чеснок пропустить через пресс и смешать с майонезом. Плавленные сырки натереть на терке, зелень измельчить. Смазать каждый лист лаваша майонезом, выложить жареные грибы, тертый плавленый сыр и мелко нарезанную зелень. Свернуть в рулеты. Готовые рулеты можно смазать сметаной и запечь до золотистой корочки в духовке.

Палочки из сыра и панировочных сухарей

200 г панировочных сухарей, 175 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. горчицы, 1—2 ст. л. молока, 1 яйцо, щепотка молотого мускатного ореха, 1—2 ст. л. рубленой петрушки, 25—30 г сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Для панировки: 2 ст. л. муки, 3—4 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, растительное масло для жарки

Нарезать лук небольшими кусочками. Растопить на сковороде сливочное масло, выложить лук. Тушить на слабом огне до мягкости, приправить солью, перцем и мускатным орехом. Дать остыть. Смешать лук, сухари, натертый сыр, рубленую зелень. Добавить горчицу и яйцо, размешать. Должна получиться густая смесь. При необходимости добавить молока. Сформовать из массы 10—12 колбасок, поместить в холодильник на 20 минут. Затем обвалять каждую колбаску в муке, размешанном яйце и сухарях. Обжарить до золотистого цвета на разогретой сковороде до готовности.

Закуска из лаваша на сковороде

3 листа тонкого лаваша, 2 яйца, 200 г творога, 100 г твердого сыра, несколько веточек зелени укропа или петрушки, 20 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 20 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Твердый сыр натереть на терке, зелень и чеснок измельчить. Смешать с творогом и сметаной. Каждый лист лаваша разрезать на 4 части. Каждую часть смазать с одной стороны растопленным сливочным маслом. Выложить 2 ст. л. начинки на каждую часть лаваша и свернуть треугольным конвертиком. Взбить яйца с солью и перцем, каждый треугольник обмакнуть в яйца и обжарить на сковороде с двух сторон в течение 2 минут.

Сырные палочки в кляре

500 г твердого сыра, 250 мл растительного масла, 200 г муки, 100 г панировочных сухарей, 2 яйца, 50 мл молока

Нарезать сыр брусочками длиной 10—12 см, толщиной 1 см. Смешать муку, молоко и яйца. Обмакнуть сырные палочки в кляр, обвалять в панировочных сухарях. Порциями выкладывать сырные палочки на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарить со всех сторон до золотистого цвета. Подавать горячими с кетчупом.

Гренки с помидорами и сыром

4 ломтика батона, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 помидор, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, соль по вкусу

Сыр нарезать ломтиками. Помидор разрезать на 4 кружка. Смешать яйцо с молоком и слегка взбить вилкой, добавить соль. На большой сковороде растопить сливочное масло. Ломтики батона обмакнуть в яично-молочную смесь и выложить на хорошо разогретую сковороду. Обжарить с двух сторон до появления румяной корочки. Переложить в жаропрочную форму. На каждую гренку положить кружок помидора и ломтик сыра, поместить гренки в разогретую духовку и готовить, пока сыр не расплавится. Подавать горячими. Пред подачей гренки можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью укропа, петрушки или зеленого лука.

Гренки с сыром

Хлеб для тостов, 25 г муки, 25 г сливочного масла, 100 мл молока, 150 г твердого сыра, чеддера, 1 желток, 1 ч. л. горчицы, молотый черный перец по вкусу

Натереть сыр на мелкой терке. В сотейнике растопить сливочное масло, добавить муку. Жарить, помешивая, 30 секунд. Помешивая, влить молоко, варить 2—3 минуты. Добавить сыр, желток. Нагревать, пока сыр не расплавится. Приправить горчицей, перцем. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить хлеб на противень, обжарить до золотистого цвета с двух сторон. Намазать сырной смесью. Вернуть в духовку и держать, пока сыр не начнет пузыриться. Также можно обжарить хлеб на сухой сковороде с двух сторон, затем смазать сырной смесью, накрыть крышкой на пару минут, до расплавления сыра. Подавать сразу же.

Яично-сырные рулетики с зеленью и чесноком

4 яйца, 4 ст. л. сметаны или сливок, 20 г сливочного масла, соль по вкусу

Для начинки: 5 ст. л. майонеза или сливочного сыра, 2—3 зубчика чеснока, небольшой пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу

Взбить яйца со сметаной или сливками. Добавить соль. Разогреть сливочное масло на сковороде и поджарить три тонких яичных блинчика. Дать остыть. Чеснок измельчить. Зелень мелко нарезать. Перемешать майонез или сливочный сыр с чесноком и зеленью. Распределить начинку по яичным блинчикам. Свернуть блинчики в рулет. Разрезать яичный рулет на порционные кусочки и подавать.

Закуска из чернослива с сыром

10 шт. чернослива, 10 ломтиков бекона, 100 г твердого сыра

Чернослив промыть, если он пересушен, залить водой и оставить на 10—15 минут. Надрезать и удалить косточки. Вместо них положить брусочки сыра. Обернуть полоской бекона и скрепить зубочисткой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут, пока бекон не станет хрустящим, или обжарить до золотистого цвета на сухой сковороде гриль. Подавать на тостах, с салатом или отдельно.

Закуски из рыбы

Фаршированная щука кусками

1 щука (1,5—2 кг), 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 корень петрушки (по желанию), 2 свеклы, 1 яйцо, 100—200 г белого хлеба, 1½—2 ч. л. соли, 2—3 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу

Щуку очистить от чешуи, отрезать голову и вынуть внутренности. Из головы удалить жабры, хорошо промыть ее. Нарезать тушку кусками длиной по 5—7 см. Из каждого куска вырезать мякоть, не повредив кожу. Удалить кости, мякоть дважды пропустить через мясорубку с луком и хлебом. Добавить в фарш соль, сахар, перец, яйцо, масло, хорошо перемешать. Наполнить фаршем кожу, подровнять смоченным в воде ножом. На дно сотейника или глубокой сковороды выложить половину нарезанной кружочками свеклы, моркови, петрушки. Уложить сверху рыбу, накрыть оставшимися овощами. Залить холодной кипяченой водой, чтобы она покрыла рыбу. Тушить под крышкой 1,5—2 часа, периодически поливая рыбу образовавшимся бульоном. Подавать рыбу и овощи охлажденными, полив процеженным бульоном.

Шарики из печени трески

240 г печени трески, 3 яйца, 100 г твердого сыра, 3 небольшие картофелины, небольшой пучок зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу

Отварить яйца и картофель. Печень трески отделить от масла и размять вилкой. Натереть яйца, картофель и сыр на мелкой терке. Мелко нарезать петрушку. К размятой печени трески добавить яйцо, картофель, ¾ петрушки, соль и молотый черный перец. Перемешать и сформовать из массы шарики величиной чуть больше грецкого ореха. Обвалять шарики в тертом сыре. Выложить закуску на блюдо и посыпать оставшейся зеленью.

Форшмак

2 тушки сельди (по 400 г каждая), 5 яиц, 2 яблока, 2 луковицы, 200 г сливочного масла, 2 ломтика батона, 100—120 мл молока, молотый черный перец

Яйца отварить, остудить, очистить и нарезать. С батона срезать корочку, мякиш положить в молоко на 3—5 минут, затем отжать. Сельдь очистить, отделить филе, нарезать на небольшие кусочки. Яблоки очистить от кожицы, удалить серединку с семенами, нарезать кусочками. В блендере измельчить сельдь,

хлеб, яблоки, масло, яйца. Лук очистить, мелко нарезать и смешать с основной массой, поперчить по вкусу. Готовую смесь поставить в холодильник на 2—3 часа.

Шпроты по-домашнему

1 кг мойвы, 100—150 мл кипятка, 1½ ч. л. чая, 100 мл растительного масла, соль

Мойву очистить, удалить головы, хорошо вымыть, убирая черные пленки. На противень налить растительное масло, уложить мойву в один ряд, посыпать солью. Заварить чай кипятком, оставить на 15 минут. Процедить и вылить на мойву. Томить рыбу в духовке на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость. Дать остыть и подавать.

Рулет из лаваша с рыбой и зеленью

1 тонкий лаваш, 2 яйца, 180 г консервированной рыбы (сардина, тунец), 50 г майонеза, 4—5 листьев салата, небольшой пучок зеленого лука, несколько веточек зелени укропа, соль по вкусу

Зеленый лук и зелень укропа мелко нарезать. Слить жидкость консервированной рыбы, размять рыбу вилкой. Отварить яйца вкрутую, остудить и натереть на крупной терке. Соединить зелень, яйца и рыбу, добавить майонез и перемешать, при необходимости добавить соль. На лист лаваша намазать получившуюся смесь. Разложить сверху листья салата. Свернуть лаваш в плотный рулет и поставить в холодильник на несколько часов. Готовую закуску нарезать порционными кусочками.

Канapé с сельдью

400 г бородинского хлеба, 1 тушка сельди, 10 перепелиных яиц, 30 г майонеза, несколько веточек зелени укропа, зеленый лук по вкусу

Хлеб нарезать ломтиками, немного подсушить в духовке, чтобы придать им жесткость. Смазать ломтики майонезом и разрезать на квадратики с длиной сторон по 2,5—3 см. Яйца отварить и разрезать на половинки. На хлебные квадратики выложить половинки яиц желтком вниз. Филе сельди нарезать поперек кусочками толщиной 1—2 см. На шпажку для канapé нанизать немного зеленого лука, а затем кусочек сельди, проколов его с двух концов. Воткнуть шпажку в канapé. Выложить канapé на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Острый сэндвич с тунцом и овощами

8 ломтиков хлеба для тостов, 1 банка консервированного

тунца в собственном соку, 2 помидора, 4—6 листьев салата, несколько веточек зелени укропа, 1 головка лука салатного сорта (желательно красного), 100 г майонеза

Слить жидкость из банки с тунцом, размять куски тунца вилкой. Помидоры нарезать кружками. Зелень измельчить, лук нарезать тонкими полукольцами. Смешать тунца, зелень, лук и майонез. Выложить массу на ломтики хлеба, сверху поместить кружки помидоров и листья салата. Накрыть ломтиками хлеба и сразу подавать. Перед подачей сэндвичи можно обжарить в специальном прессе для панини, в бутерброднице или на сковороде.

Закуска из печени трески

100 г консервированной печени трески, 1 яйцо, несколько стеблей зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Отварить яйцо вкрутую и мелко нарезать. Мелко нарезать зеленый лук, раздавить печень трески вилкой и смешать яйцо, лук и печень трески с лимонным соком и оливковым маслом. Добавить соль и молотый черный перец. Перемешать и выложить на ломтики черного хлеба или наполнить полученной массой таралетки. В закуску можно добавить чеснок, острый перец чили, нарезанные мелкими кубиками огурцы, а также зелень укропа и петрушки.

Сэндвич с рыбой и огурцами

3 ломтика черного хлеба для тостов, 50 г рыбы холодного копчения (лосось, скумбрия), 1 огурец, 3 ч. л. майонеза или сливочного сыра, листья салата

Огурец нарезать продольными ломтиками толщиной 2—3 мм. Кусочки хлеба для тостов подсушить в духовке, в тостере или на сковороде. Смазать майонезом или сливочным сыром. Собрать сэндвичи, выкладывая на хлеб рыбу, ломтики огурца и салат. Разрезать сэндвичи по диагонали пополам и скрепить каждую часть шпажками.

Яйца, фаршированные печенью трески

6 яиц, 100 г консервированной печени трески, $\frac{1}{3}$ луковицы, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, соль по вкусу

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам и вынуть желтки. Желтки и печень трески размять, добавить соль, майонез и мелко нарезанный лук. Тщательно перемешать и наполнить полученной массой половинки белков. Перед подачей посыпать мелко

нарезанной зеленью.

Мясные закуски

Бургер с чили и луком

2 булки для бургера, 1 головка репчатого лука, щепотка сахара, 2 листа салата, 4—6 ломтиков твердого сыра, 1 помидор

Для котлет: 250 г свиного фарша, 250 г говяжьего фарша, 1 —2 перца чили, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. томатного соуса, 1 яйцо, 1—2 ст. л. панировочных сухарей, соль и перец по вкусу

Приготовить котлеты. Мелко нарезать чили и чеснок. Добавить к фаршу, перемешать, посолить, поперчить. Добавить томатный соус, яйцо, панировочные сухари и хорошо вымешать. Сформовать две котлеты, слегка придавить каждую в центре. Положить в холодильник на 5—10 минут. Лук нарезать полукольцами. Жарить на сковороде с маслом около 5 минут, добавить сахар, жарить до золотистого цвета, помешивая. Булки разрезать на две части вдоль. Выложить срезом на решетку гриля или сковороду гриль. Жарить до легкой корочки. Затем обжарить котлеты до готовности (около 3 минут с каждой стороны). На горячую котлету положить сыр. Собрать бургер: на нижнюю часть булки положить лист салата, кружочки помидора, котлету с сыром, сверху положить лук. Накрыть второй половинкой булки. Сколоть бургеры шпажкой и подавать к столу горячими.

Бургеры с котлетой из индейки

4 булочки для бургеров, 4 ломтика сыра, 2 листа салата, 1 крупный помидор, 1 огурец

Для соуса: 6 ст. л. сметаны, 1 ч. л. неострой горчицы, 2 ч. л. рубленой зелени, соль по вкусу

Для котлет: 500 г индюшиного фарша, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, 100 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Для соуса смешать сметану с горчицей и зеленью, посолить.

Приготовить котлеты. Мелко нарезать лук, томить на масле до прозрачности, не зажаривать. Смешать лук с фаршем и натертым сыром, посолить, поперчить. Всыпать панировочные сухари до желаемой густоты, хорошо вымешать. Сформовать 4 котлеты, чуть больше в диаметре, чем диаметр булочек. Слегка вдавить каждую в центре. Положить в холодильник на 30 минут. Затем обжарить на гриле до готовности. На горячие котлеты положить по ломтику сыра. Булки разрезать вдоль. Подсушить на гриле срезы. Смазать нижнюю часть булки соусом. Выложить нарезанный полосками салат и огурец, нарезанный кружочками.

Сверху положить котлету с сыром, на нее ломтики помидора. Накрыть второй половинкой булки. Скрепить бургеры шпажками и подавать к столу горячими.

Бургеры с курицей и брынзой

4 булочки для бургеров, 500 г курятины, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 помидор, 100 г брынзы, 4 небольших листа салата, 2 ст. л. измельченного базилика, 4 ст. л. майонеза или сметаны, соль, молотый черный перец и паприка по вкусу

Курицу и очищенный лук пропустить через мясорубку, посолить, приправить специями и хорошо перемешать. Сформовать из фарша 4 котлеты, положить их в холодильник на 30 минут. Смешать майонез или сметану с измельченным базиликом. Котлеты смазать маслом и обжарить над углями или на сковороде гриль до готовности. Булочки разрезать вдоль, подсушить срезы на сковороде или над углями. Смазать срезы соусом с базиликом. На нижнюю половинку булочки положить лист салата. На него котлету, ломтик брынзы, кружок помидора. Накрыть верхней половинкой булочки. Сколоть шпажкой и подавать к столу.

Бургер с котлетой из свинины с зеленью

4 булочки для бургеров, 4 листа салата, 4 ст. л. острого кетчупа

Для котлеты: 600 г мякоти свинины, 2 небольших маринованных огурца, 1 зубчик чеснока, 2 яйца, 2 ст. л. овсяных хлопьев, пучок зелени, соль, молотый черный перец по вкусу

Мясо нарубить мелкими кубиками. Маринованные огурцы мелко нарезать, зелень вымыть, обсушить и измельчить. Смешать мясо с зеленью, огурцами, приправить солью и перцем. Очищенный чеснок пропустить через пресс. Смешать его с яйцами и овсяными хлопьями, добавить мясной фарш. Хорошо перемешать массу. Из фарша влажными руками сформовать 4 плоские котлеты диаметром чуть больше диаметра булочек. Слегка вдавить каждую в центре. Обжарить котлеты на горячем гриле по 5—6 минут с каждой стороны. Булки разрезать вдоль и подсушить разрезы на гриле до золотистого цвета. Нижние половинки булочек слегка смазать кетчупом, уложить на них листья салата и отбивную. Отбивную намазать кетчупом и накрыть верхней половиной булочки. Бургеры сколоть шпажкой и подавать к столу горячими.

Буженина со сметаной

1 кг свинины, 6—8 зубчиков чеснока, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца, сушеный майоран или тимьян по вкусу

Смешать соль, специи и травы. Чеснок очистить, нарезать брусочками, обвалить в смеси. В куске свинины сделать надрезы, нашпиговать чесноком, натереть смесью специй. Мясо завернуть в фольгу, выложить на противень и запекать в духовке при температуре 220 °С в течение 1 ч. Затем фольгу снять, мясо смазать сметаной и запекать в духовке до образования золотистой корочки. Достать из духовки, накрыть фольгой и дать постоять в минимум течение двадцати минут, нарезать ломтиками. Подавать с соусом из хрена или горчицы.

Бургеры «Сытные»

4 булочки для бургеров, 4 ломтика твердого сыра, 2 помидора, 1 небольшой цукини, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. соевого соуса, 4 ст. л. кетчупа, 4 ст. л. майонеза, листья салата

Для котлет: 800 г говядины, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, 1 яйцо, молотый черный перец, соль по вкусу

Цукини очистить. Нарезать тонкими кружочками, поперчить, полить смесью лимонного сока и соевого соуса. Оставить мариноваться на 40—60 минут. Приготовить котлеты. Пропустить через мясорубку мясо, очищенный лук и чеснок. Хорошо перемешать с рубленой зеленью, приправить солью и перцем. Вбить яйцо, хорошо перемешать. Сформовать 8 котлет. Положить в холодильник на 30—60 минут. Затем обжарить над углями или на сковороде гриль до готовности. Каждую булочку разрезать на 3 части так, чтобы толщина средней была равна приблизительно 1 см. Подсушить все срезы на гриле или на сковороде. Нижнюю часть каждой булочки смазать майонезом, положить лист салата, одну котлету, ломтики цукини. Накрыть средней частью булки. Смазать кетчупом, выложить вторую котлету, на нее положить ломтик сыра и кружочки помидора. Накрыть верхней частью булки. Скрепить шпажкой и подавать к столу.

Буженина с чесноком, морковью и травами

1 кг свинины, 1 небольшая морковь, 10—12 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ст. л. сушеной зелени укропа, 1 ч. л. соли

Морковь и половину зубчиков чеснока нарезать соломкой. В куске свинины сделать небольшие надрезы, в каждый надрез вставить кусочки чеснока и моркови. Оставшийся чеснок

измельчить, смешать с солью, растительным маслом, молотым черным перцем и сушеным укропом. Мясо натереть полученной смесью, обернуть фольгой и поместить в холодильник на 3 часа. Запекать 1 час при температуре 180—200 °С. Разрезать фольгу сверху и запекать до образования корочки.

Буженина с медом

0,8—1 кг свиного окорока или ошейка, ½ моркови, 3—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. меда, соль, молотый черный перец, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. лимонной цедры, сливочное и оливковое масло для жарки

Мясо вымыть и обсушить. Нашпиговать его чесноком и морковь, натереть солью и перцем. После этого обжарить со всех сторон на большой сковороде в смеси сливочного и оливкового масел. Это нужно для того, чтобы при запекании весь сок остался внутри, тогда буженина получится сочной, а не сухой. Смешать мед с имбирем, солью, молотым перцем и цедрой. Смазать мясо смесью, завернуть его в несколько слоев фольги как можно плотнее. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 1 часа. Мясо остудить в фольге. Затем фольгу снять. Подавать, нарезав тонкими ломтиками. Хранить в холодильнике, завернув в пергамент или фольгу.

Пастрома из индейки

1 кг филе индейки, 1 л воды, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. соевого соуса, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. молотой сушеной паприки, 1 ст. л. черного молотого перца, 3 лавровых листа

Филе индейки очистить от пленок, сделать глубокий продольный надрез, развернуть филе по надрезу, чтобы получился более плоский и широкий кусок. Смешать в глубокой миске воду, соль, сахар, лавровый лист. Мясо индейки переместить в маринад, оставить на 3 часа. Соединить мед, соевый соус, подсолнечное масло, паприку и молотый перец. Мясо промокнуть от лишней жидкости, смазать медовой глазурью и оставить еще на 1 час. Свернуть мясо в рулет, перевязать кулинарной нитью. Готовить 60 минут в разогретой до 200 °С духовке, периодически смазывая мясным соком. Подавать в виде нарезки или в сэндвичах и бутербродах.

Жюльен (кокот)

400 г шампиньонов, 300 г куриного филе, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 200 г твердого сыра, 100 мл сливок, соль и молотый черный

перец по вкусу

Натереть сыр на терке. Измельчить чеснок, нарезать лук кубиками, грибы нарезать ломтиками. Куриное филе нарезать тонкими полосками. Обжарить в растительном масле лук до прозрачности, добавить чеснок и грибы. Тушить грибы с луком и чесноком в течение 5 минут, добавить кусочки куриного филе и тушить еще 5—7 минут. Добавить соль, молотый черный перец, 100 мл сливок и две трети сыра. Тушить 2—3 минуты до расплавления сыра. Переложить смесь в форму для запекания или в порционные формочки (кокотницы). Посыпать жульен оставшимся сыром и поместить в духовку на 10—15 минут, до появления золотистой корочки. Подавать горячим.

Мясной рулет «Штефания»

5—6 вареных яиц, 2 сырых яйца, 500 г свиного или свиного говяжьего фарша, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 1 небольшая головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. молотой паприки, соль и молотый черный перец по вкусу

Для смазывания: 1 ст. л. сметаны или 1 желток

Хлеб наломать кусочками и залить молоком. Лук и чеснок натереть на мелкой терке, добавить к фаршу. Затем добавить отжатый хлеб. Посыпать солью, перцем и паприкой, вбить яйца. Хорошо перемешать. Загустить панировочными сухарями (их может понадобиться больше или меньше). Продолговатую форму для выпечки смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить половину фарша. На него положить очищенные вареные яйца, слегка вдавливая. Накрыть остальным фаршем. Разровнять поверхность, смазать желтком или сметаной. Накрыть фольгой. Если подходящей формы нет, можно сформовать рулет на листе фольги. Запекать при температуре 180 °С в течение часа. Снять фольгу и готовить еще 20—30 минут до образования красивой корочки. Дать остыть в форме, осторожно достать и нарезать ломтиками.

Рулет из индейки с сухофруктами

1 кг филе индейки, 100 г кураги, 100 г изюма, 100 г сушеной клюквы, ½ сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Филе индейки очистить от пленок, нарезать большими пластами и отбить до толщины 1 см. Мелко нарезать сухофрукты, сладкий перец и чеснок, добавить сливочное масло. Выложить полученную начинку на отбитое мясо и завернуть в рулет.

Смазать рулет растительным маслом, посыпать солью и молотым черным перцем. Завернуть рулет в фольгу швом вниз и запекать 30—35 минут при температуре 200 °С. Достать, дать остыть. Готовый рулет нарезать ломтиками.

Ленивый рулет из курицы

2 куриные грудки (по 500 г), 150—200 г твердого сыра, зелень, соль, специи для птицы

Куриные грудки разрезать вдоль, отбить через пленку, чтобы получилось 4 одинаковых толстых пласта, натереть солью и специями. Сыр натереть на крупной терке. Выложить один пласт курицы на фольгу, щедро посыпать тертым сыром, накрыть следующим и так далее. Чтобы слои не сместились, плотно завернуть в два слоя фольги. Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке 40—50 минут. Остудить и только после этого аккуратно снять фольгу (в рулете будет много сока). Подавать рулет, нарезав ломтиками и посыпав рубленой зеленью.

Отварной язык с клюквенным соусом

2 л воды, 1 говяжий язык, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, соль по вкусу

Для соуса: 200 г клюквы, 3 ст. л. сахара, 30 мл воды

Морковь и корень петрушки разрезать на несколько частей. Язык опустить в кипящую воду, довести до кипения, добавить лук, морковь, корень петрушки. Варить на слабом огне под крышкой 40 минут, добавить соль, перец и лавровый лист. Варить до готовности. Язык вынуть из бульона, опустить в холодную воду и снять кожу, начиная с тонкого конца. Очищенный отварной язык вернуть в бульон и охладить. Вынуть язык из бульона, нарезать ломтиками и выложить на блюдо. Приготовить соус. Выложить в сотейник сахар, клюкву, влить воду. Тушить в течение 15 минут, затем размять или измельчить с помощью блендера. Протереть клюквенную массу через сито. Излишне жидкий соус можно упарить на слабом огне. Немного клюквенного соуса вылить на кусочки языка, оставшийся соус подать в соуснице.

Куриная запеканка с овощами

400 г куриного филе, ½ головки репчатого лука, 100 мл 20%-ных сливок или сметаны, 70—100 г твердого сыра, 1 яйцо, 100 г сладкого перца (красного или желтого), 50 г зерен кукурузы, 50 г зеленого горошка или 200 г смеси мороженных овощей на выбор, соль, молотый черный перец по вкусу

Мороженые овощи разморозить и слить выделившуюся жидкость. Свежий сладкий перец нарезать кубиками. Пропустить через мясорубку филе и лук, добавить овощи, тертый сыр. Размешать яйцо со сливками или сметаной. Влить к фаршу. Смесь посолить и поперчить (количество соли зависит от солености сыра). Выложить массу в смазанную маслом продолговатую форму. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40—45 минут. Дать остыть в форме. Подавать, нарезав порционными кусочками.

Бутербродная паста из ветчины

150 г ветчины, 1 ст. л. горчицы, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Ветчину и вареное яйцо измельчить с помощью мясорубки или блендера. К полученной массе добавить горчицу и масло, тщательно перемешать, добавить соль и перец.

Закусочный «Наполеон»

1 упаковка вафельных коржей, 500 г отварного куриного филе, 500 г шампиньонов, 1 большая головка лука, 100—150 г сыра, 30 г сливочного масла, майонез, зелень по вкусу

Шампиньоны нарезать ломтиками, лук нашинковать, обжарить в сливочном масле до готовности. Филе измельчить. На первый вафельный корж выложить остывшие грибы. На него положить следующий корж, смазать его майонезом и выложить филе. Накрыть третьим коржом, выложить на него тертый сыр и зелень. Последовательность повторить. Верхний корж слегка смазать майонезом, посыпать сыром. Торт поставить в духовку или микроволновую печь, чтобы расплавился сыр.

Сосиски в сушках

10 тонких сосисок, 300—350 г несладких сушек, 100 сыра, 300 мл молока, 2 ч. л. горчицы, зелень

Сушки замочить в молоке, чтобы они слегка размякли. Сосиски очистить, смазать горчицей и нанизать на них сушки так, чтобы выглядывали края. Переложить в смазанную маслом форму. Посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 190—200 °С духовке около 15 минут, пока сыр не расплавится. Подавать, посыпав зеленью.

Печеночный торт

1 кг говяжьей печени, 4 яйца, 2 небольшие головки репчатого лука, 2 моркови, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, ½ ч. л. соды, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки,

100—150 г сметаны или майонеза, соль и перец по вкусу

Измельчить печень и одну луковицу, используя блендер или мясорубку. Добавить в смесь яйца, муку, соду, соль и перец. Перемешать до получения однородной массы. Разогретую сковороду смазать подсолнечным маслом, распределить небольшое количество смеси по сковороде и жарить корж для торта с двух сторон до готовности. Нарезать мелко вторую луковицу и морковь. Обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Добавить в морковно-луковую массу сметану или майонез. Перемешать. Готовые коржи смазать морковно-луковой начинкой, формируя торт. Бока и верхний корж торта покрыть майонезом. Украсить печеночный торт тертым яйцом и зеленью.

Паштет из запеченной куриной печени

1 кг куриной печени, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 200 мл молока, 150 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Овощи нарезать крупными кубиками. Куриную печень очистить от пленок и жира. В неразъемную керамическую форму выложить печень, нарезанные лук и морковь. Залить молоком, накрыть двумя слоями фольги или крышкой и запекать в духовке 1 час при 180 °С. После запекания слить лишнюю жидкость, измельчить запеченные овощи и печень с помощью блендера или мясорубки. Добавить размягченное сливочное масло, соль, перец и перемешать. Подавать с тостами и крекерами.

Паштет из куриной грудки с тыквой и орехами

220 г куриного филе, 170 г очищенной тыквы, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу

Отварить куриное филе до готовности, нарезать. Лук нарезать и обжарить на сливочном масле до мягкости. Тыкву нарезать, отварить до готовности. Куриное филе, лук и тыкву измельчить с помощью блендера или мясорубки, добавить сливочное масло, майонез и орехи, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Поместить паштет в холодильник на 2 часа. Подавать на ломтиках хлеба или использовать в качестве начинки для фаршированных яиц, тарталеток и блинчиков.

Кесадила с курятиной

4 лепешки тортильи или 2 лаваша, 500 г фарша из куриного

филе, 300 г твердого сыра, 2 крупных помидора, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу

Помидоры нарезать мелкими кубиками, предварительно обдав кипятком и сняв кожицу. Обжарить на сковороде с растительным маслом куриный фарш около 15 минут. Добавить помидоры и соль. Жарить еще 3—4 минуты. Остудить жареный фарш, слить отделившуюся жидкость при необходимости. Сыр натереть на мелкой терке, добавить зелень петрушки. На одну половину лепешки или лаваша выложить сыр слоем 0,5 см, затем фарш. Сложить лепешку пополам, при желании слегка смазать растительным маслом. Обжарить кесадилью на сухой сковороде гриль или на решетке над углями с обеих сторон до расплавления сыра. Готовую кесадилью разрезать на 3—4 части.

Фаршированные яйца с начинкой из куриной печени

5 яиц, 100 г куриной печени, 100 г куриных сердец, 1 маленькая головка репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, несколько веточек зелени петрушки, соль по вкусу

Яйца отварить, очистить, разрезать пополам и отделить желток от белка. Лук нарезать полукольцами и обжарить, используя растительное масло. Добавить печень и сердца, жарить, помешивая, в течение 15 минут, добавить соль. Дать остыть и измельчить с помощью блендера или мясорубки, добавить размятые яичные желтки и хорошо перемешать. Наполнить белки яиц полученной массой, украсить майонезом и зеленью.

Пастуший пирог

500 г картофеля, 500 г мясного фарша, около 500 мл бульона или воды, 250 г консервированного зеленого горошка, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 100 мл молока, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Нарезать кубиками лук и морковь, жарить на растительном масле 5 минут, периодически помешивая. Добавить фарш и жарить, помешивая, 5—7 минут. Добавить томатную пасту, соль, бульон или воду, чтобы фарш был покрыт полностью. Тушить в течение 20 минут, периодически помешивая. Добавить зеленый горошек и тушить еще 3 минуты. Отварить картофель до размягчения. Из отваренного картофеля приготовить пюре. Добавить молоко, сливочное масло и желтки и перемешать. В жаропрочную посуду выложить фарш и распределить его по дну. Распределить пюре по поверхности фарша, используя

кондитерский мешок или лопатку. Запекать в разогретой до 190 °С духовке до зарумянивания. Нарезать на порционные кусочки. Перед подачей можно посыпать тертым сыром.

Сушки с мясным фаршем и сыром

200 г сушек, 200 мл молока или бульона, 200 г мясного фарша, 100 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. майонеза, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль по вкусу

Сушки залить молоком или бульоном так, чтобы они были полностью покрыты жидкостью. Оставить на 10—15 минут. Лук мелко нарезать. Чеснок измельчить. В сковороде с растительным маслом обжарить лук в течение 4 минут. Добавить фарш и обжарить. Фарш с луком измельчить с помощью блендера или мясорубки, добавить чеснок, майонез и соль, перемешать. Противень смазать маслом и выложить сушки. На каждую сушку положить немного фарша и посыпать тертым сыром. Запекать в течение 20—25 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Первые блюда

Овощные и грибные супы

Болгарский холодный таратор

650—750 мл йогурта, 1 огурец, 2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1—2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. рубленых грецких орехов, ½ пучка укропа, соль по вкусу

Огурец натереть на терке, добавить пропущенный через пресс чеснок и нарубленный укроп. Залить смесь холодным йогуртом, посолить, размешать. Поставить в холодильник на пару часов. Перед подачей добавить масло и посыпать рублеными орехами.

Постный капустняк

2,5 л воды, 4 ст. л. пшена, 300 г квашеной капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу

Картофель нарезать кубиками, морковь и лук мелко нарезать. Пшено залить кипящей водой на 5 минут, затем отцедить. Довести до кипения воду, положить в нее картофель, лук, морковь и пшено, варить около 20 минут на слабом огне. Капусту промыть, отжать, положить в кастрюлю с пшеном, добавить соль и перец, довести до кипения. Варить 10 минут под крышкой на небольшом огне. Снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Дать постоять под крышкой 10 минут перед подачей.

Постный борщ с черносливом

2 л воды, 300 г капусты, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 100—150 г чернослива, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. лимонного сока, соль и сахар по вкусу

Чернослив залить теплой водой. Нарезать картофель брусочками, свеклу и морковь – соломкой, лук мелко нарубить, капусту нашинковать. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, посолить, варить 10 минут. На сковороде нагреть масло, обжарить лук, затем добавить морковь и свеклу. Влить лимонный сок, добавить немного сахара, тушить до мягкости. Добавить томатную пасту, обжарить 1 минуту. Переложить овощи в кастрюлю с картофелем, добавить капусту (чтобы капуста была более мягкой, положить ее к овощам с томатом). Когда борщ закипит, добавить чернослив – целый или разрезанный пополам. Довести до кипения, всыпать измельченный чеснок, при необходимости добавить соли и сахара. Накрыть крышкой и снять

с огня. Дать постоять перед подачей 15—20 минут.

Грибная юшка

2 л воды, 70—100 г сушеных белых грибов, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного или сливочного масла, зелень, молотый черный перец и соль по вкусу

Сушеные грибы промыть, замочить на 2—3 часа. Затем отварить в той же воде 30—40 минут. Бульон процедить, грибы мелко нарезать, вернуть в кастрюлю. Овощи очистить. Нарезать картофель и лук кубиками, морковь – соломкой. Картофель положить в грибной бульон и варить на слабом огне около 15 минут, посолить. Муку обжарить на сухой сковороде до изменения цвета и появления легкого аромата, убрать со сковороды. Разогреть на сковороде масло, обжарить лук с морковью. В конце посыпать молотым перцем и обжаренной мукой, перемешать. Переложить массу со сковороды в кастрюлю. Юшку довести до кипения, посыпать рубленой зеленью, при необходимости досолить. Снять с огня и дать постоять под крышкой 15 минут.

Турецкий «Суп невесты»

2 л воды или бульона, 200 г красной чечевицы, 25 г булгура, 25 г риса, 2 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. (неполная) сушеной мяты, 2 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Чечевицу, булгур и рис хорошо промыть. Лук и чеснок измельчить. В толстостенную кастрюлю налить масло, обжарить лук и чеснок до появления золотистого оттенка. Добавить мяту, паприку и томатную пасту и тушить, помешивая, 2—3 минуты. Добавить чечевицу и крупу, влить горячую воду или бульон, посолить и поперчить. Довести до кипения и варить до готовности чечевицы на среднем огне. Снять с огня и оставить под крышкой на 15—20 минут. Подавать с ломтиком лимона.

Суп из фасоли

500 г фасоли, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 2 сладких перца, 1 помидор, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. паприки, 50 г муки, ½—1 ч. л. сушеной мяты, пучок петрушки, 50 мл растительного масла, соль по вкусу

Фасоль предварительно замочить на 3—4 часа. Залить фасоль 2 л воды и довести до кипения. Варить 15 минут. Слить воду и залить 3 л кипятка. Варить 1,5 часа на слабом огне. Добавить

мелко нарезанный лук, морковь, перец, сельдерей. Варить 50—60 минут. Помидор очистить от кожицы, измельчить. Добавить в кастрюлю. На сковороде разогреть масло, обжарить муку до золотистого цвета. Добавить паприку, перемешать. Влить 150 мл воды или бульона из кастрюли, размешать. Получившийся соус перелить в кастрюлю, постоянно помешивая. Посолить. Варить 5 минут, добавить мелко нарезанную петрушку и мяту, размешать и снять с огня.

Минестроне

700—800 мл воды, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 200 г цветной капусты, 2 помидора, 2 картофелины, 250 г цукини, 200 г консервированной белой фасоли, 200 г свежего зеленого горошка, 3 ст. л. оливкового масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. розмарина, щепотка молотого черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу, пармезан для подачи

Очистить овощи, с помидора снять кожицу, капусту разобрать на соцветия. Нарезать овощи мелкими кубиками. В толстостенной кастрюле разогреть масло, выложить морковь, лук и сельдерей. Жарить, помешивая, 6—8 минут. Не зажаривать. Добавить помидоры, через минуту добавить картофель, цукини, цветную капусту. Жарить пару минут. Влить воду, довести до кипения. Добавить фасоль, горошек и специи, посолить. Варить до готовности картофеля. Подавать, посыпав тертым сыром.

Суп-пюре из запеченной тыквы

1 л куриного или овощного бульона, 1 кг тыквы, 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. измельченного свежего имбиря, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. тыквенных семечек, соль и перец по вкусу

Тыкву нарезать небольшими пластинками в 2 см шириной. Противень выстелить фольгой. Положить тыкву, чеснок в шелухе, полить 1 ст. л. оливкового масла, перемешать и запекать при температуре 180 °С около 20 минут до мягкости тыквы. Отдельно мелко нарезать лук. На оливковом масле обжарить лук и имбирь. Добавить немного воды и потушить на медленном огне около 2—3 минут. В кастрюлю положить запеченную тыкву, лук с имбирем и очищенный от шелухи чеснок. Добавить половину бульона и растереть в пюре. Добавить остальной бульон. Довести суп до кипения, добавить перец, посолить по вкусу. Варить 1 минуту. Готовое блюдо при подаче посыпать тыквенными семечками.

Постная окрошка

1 л кваса, 4 картофелины, пучок редиса, 3—4 свежих огурца,

1 ч. л. горчицы, ½ ч. л. молотого перца, пучок зелени (петрушка, укроп, зеленый лук), соль по вкусу

Зелень мелко нарезать, посыпать солью, перцем, слегка растереть. В одном стакане кваса развести горчицу, залить зелень. Картофель отварить до готовности в мундире, очистить. Нарезать картофель, редис, огурцы кубиками и соединить с зеленью. Влить остальной квас, при необходимости посолить и поперчить. Перед подачей охладить 15 минут.

Крем-суп из шампиньонов

2,5 л воды, 250—300 г шампиньонов, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 100 г плавленого сыра, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 100—120 мл сливок, ½ ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 20 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Картофель и морковь очистить, нарезать брусочками, залить водой, варить 10 минут. Шампиньоны нарезать пластинками. Лук мелко нарубить и пассеровать на растительном масле. Добавить грибы, слегка обжарить, переложить в кастрюлю. Добавить сырок и перемешивать до полного растворения. В сотейнике растопить кусочек сливочного масла, обжарить муку до золотистого цвета. Влить сливки, проварить до загустения. Ввести соус в кастрюлю, добавить чеснок, посолить и поперчить. Измельчить до однородной консистенции. Разлить по тарелкам, оформить зеленью и ломтиками обжаренных грибов.

Картофельно-томатный суп-пюре

700 г картофеля, 700 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 1 стебель сельдерея, 1 л бульона (куриного или овощного), 1 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Для подачи: ломтики бекона, багет, рубленая зелень, сметана или оливковое масло

Очистить лук и картофель, нарезать небольшими кубиками. Помидоры очистить от кожицы, измельчить. Сельдерей нарезать кусочками, чеснок раздавить плоской стороной лезвия ножа. В толстостенной кастрюле разогреть масло, выложить лук и сельдерей. Жарить, помешивая, до прозрачности лука. Добавить чеснок, а через минуту – картофель и помидоры, влить бульон, посолить и поперчить. Варить до мягкости картофеля. Растереть до однородности с помощью блендера. На сухой сковороде поджарить ломтики багета и бекон. Разлить суп по тарелкам, в каждую добавить зелень, бекон, сметану или оливковое масло по вкусу.

Греческий суп «Ревифья»

500 г нута, 1 большая головка красного лука, 120 мл оливкового масла, 1 лавровый лист, 1 ст. л. сухой орегано, сок 1—2 лимонов, 1—2 ст. л. муки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Промыть нут и замочить на ночь. Слить воду, тщательно промыть большим количеством воды, перетирая руками. Положить в толстостенную посуду. Залить водой, чтобы она покрывала нут не менее чем на 4 см. Варить до закипания, снять пену и варить еще 15 минут. Воду слить. Залить свежей водой, чтобы она покрыла нут полностью. Довести до кипения, добавить оливковое масло, мелко нарезанный лук, орегано и лавровый лист. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить до мягкости. Периодически проверять и доливать кипятком. В миску всыпать муку, добавить лимонный сок и пару чайных ложек отвара нута, хорошо перемешать. Медленно влить смесь к нуту, посолить, поперчить. Перемешивать 2—3 минуты, пока суп не загустеет. Снять с огня. Подавать с оливками и хлебом.

Испанский холодный гаспачо

6—7 спелых помидоров, 1 сладкий перец зеленого цвета, 1 огурец, ½ головки лука салатного сорта, 1 зубчик чеснока, 100 г белого хлеба, 50—70 мл оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, соль по вкусу

Для подачи: огурец, зеленое яблоко, лук, перец, гренки и яйца вкрутую

Вымыть и обсушить все овощи, очистить огурец, чеснок и лук. Овощи крупно нарезать. Хлеб замочить в небольшом количестве воды. Сложить все овощи и хлеб в блендер, измельчить на высокой скорости до консистенции пюре. Добавить соль и уксус и, аккуратно смешивая, медленно добавлять оливковое масло. Можно разбавить холодной водой по вкусу. Огурец, яблоко, лук и перец нарезать кубиками, выложить в отдельную емкость и подать к столу вместе с гаспачо. Также подать гренки и вареные яйца.

Рыбные супы

Уха из карпа

3 л воды, 1 кг карпа, 6 картофелин, 1 крупная морковь, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ среднего корня петрушки, 2 лавровых листа, 1 ст. л. водки, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, перец горошком и соль по вкусу

Отрезать голову и хвост карпа, бросить их в кипящую воду, варить 30 минут на слабом огне, после чего извлечь из кастрюли, бульон процедить. Корень петрушки и лук надрезать крест-накрест. Картофель нарезать кубиками, а морковь – соломкой. Лук, корень петрушки, картофель и морковь положить в кипящий бульон, посолить и бросить перец горошком, варить 15 минут. Рыбу нарезать на порционные куски и добавить в кастрюлю, варить 15 минут на слабом огне. Добавить лавровый лист и 1 ст. л. водки. Отставить с огня, накрыть крышкой и дать настояться 30 минут. Перед подачей вынуть лук и корень петрушки.

Уха из красной рыбы

400 г красной рыбы (желательно разной), 3 л воды, 300—400 г обрезков красной рыбы (плавники, головы, хребет), 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, пучок зелени петрушки и укропа, соль

Из головы удалить жабры, глаза, хорошо промыть. Залить водой, добавить хребет, плавники, крупно нарезанную морковь, корень петрушки, лук, залить водой и сварить рыбный бульон, посолить. Процедить. В кипящий бульон положить нарезанное крупными кусками филе. Варить на слабом огне 15—20 минут в зависимости от толщины кусков. Снять с огня, дать настояться под крышкой. Подавать, обильно посыпав зеленью.

Рыбацкая уха на костре

200—300 г мелкой рыбы (окуньки, ерши и пр.) или рыбы головы и хвосты, 500 г крупной рыбы (щука, судак и др.), 2—3 картофелины, 2—3 головки репчатого лука, 1 морковь, 5—7 горошин черного перца, 3—4 лавровых листа, соль по вкусу, 2,5—3,5 л воды, 50—100 мл водки

Рыбу выпотрошить, крупную очистить от чешуи и нарезать на порционные куски. В чистую марлю положить подготовленную для ухи мелкую рыбу, головы, плавники и хвосты крупных рыб. В котелок налить воду и вскипятить ее, положить плотно завернутую марлю с рыбой и варить около 30 минут. Затем

марлю достать. В получившийся рыбный бульон положить очищенный и крупно нарезанный картофель, морковь, луковицы, перец горошком, лавровый лист, куски крупной рыбы, посолить. Варить, не накрывая котелок крышкой и не помешивая. За 10—15 минут до готовности достать из костра головешку (желательно фруктового дерева), отряхнуть с нее пепел, потушить в ухе и тут же достать. Перед тем как снять уху с костра, влить в нее рюмку водки. Отдельно положить в тарелки куски рыбы, а затем разлить уху.

Рыбная чорба

2 л воды, 700 г рыбы (2—3 видов, не смешивать речную и морскую рыбу), 3—4 помидора, 1 сладкий перец, 1 небольшой острый перец, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. муки, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. л. паприки, соль по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть. Положить в кастрюлю, залить водой, посолить. Добавить стебли зелени, 1 крупно нарезанную морковь, 1 луковицу и $\frac{1}{2}$ корня сельдерея. Варить рыбу до готовности, вынуть, отделить филе от костей. Рыбный бульон процедить. В казан или толстостенную кастрюлю влить 1 ст. л. масла, положить мелко нарезанные оставшиеся овощи: морковь, корень сельдерея, лук, сладкий и острый перец. Влить лимонный сок, тушить 15 минут, перемешивая. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить к овощам, тушить, пока масса не станет однородной. Влить в казанок к овощам рыбный бульон, довести до кипения, добавить рыбу. На сковороде обжарить муку, добавить оставшееся масло, тщательно растереть. Посыпать паприкой, влить немного бульона из казанка, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Мучную заправку перелить в казанок, добавить мелко нарезанную зелень, измельченный чеснок, посолить, аккуратно перемешать. Довести до кипения, снять с огня. Перед подачей дать настояться под крышкой 10 минут.

Рыбная солянка

3 л воды, 500 г рыбного филе, рыбные головы и кости, 4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 2—3 помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 10 маслин, $\frac{1}{4}$ лимона, лавровый лист, молотый черный перец, зелень петрушки и соль по вкусу

Филе рыбы нарезать кусочками, по 2—3 куса на порцию, а из костей и голов сварить бульон, процедить. Лук тонко

нашинковать и слегка поджарить в толстостенной кастрюле с маслом, добавить томатную пасту и тушить 5—6 минут. В кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, лавровый лист, немного перца, залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 минут. Перед подачей в солянку положить маслины, мелко нарезанную зелень петрушки и ломтики лимона, очищенные от кожицы.

Солянка с красной рыбой

1,5 л воды, 300 г семги или другой красной рыбы, 10 маслин, 3 маринованных белых гриба, $\frac{1}{4}$ лимона, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 100 мл томата, 100—120 мл огуречного рассола, 1 лавровый лист, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, черный и душистый перец горошком и соль по вкусу

Из семги приготовить бульон, рыбу вынуть нарезать кусочками. На масле в кастрюле обжарить мелко нарезанный лук, добавить к луку муку, перемешать, обжарить до золотистого цвета, влить бульон, рассол, перемешать и довести до кипения. Грибы нарезать, положить в кастрюлю, снова довести до кипения. Нарезать кусочками рыбу, припустить на сковороде с маслом, нарезанными огурцами без кожицы и томатом, затем положить в суп, на медленном огне варить солянку до готовности. Лавровый лист и перец положить за 5 минут до готовности. При подаче добавить кружок лимона, маслины, зелень, кусочки рыбы.

Суп с консервированной рыбой и плавленым сыром

2 л воды, 1 банка сардины в масле, 3 картофелины, 2—3 ст. л. риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, 90—100 г плавленого сыра, 3—4 веточки укропа, 1 лавровый лист, соль, черный и душистый перец горошком

Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить и натереть. Обжарить лук с морковью на масле до мягкости. Довести до кипения воду. Добавить мелко нарезанный картофель и рис. Консервы поломать вилкой на крупные куски. Когда картофель сварится, добавить консервы вместе с маслом. Затем добавить плавленый сыр, лук с морковью, душистый и черный перец, лавровый лист. Варить пару минут, до расплавления сыра. Посыпать рубленым укропом, посолить и снять с огня.

Суп-пюре из консервированного лосося со сладким перцем

1,5 л воды, 300 г консервированного лосося, 3—4 картофелины, $\frac{1}{2}$ сладкого перца, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 2—3 ч. л. сушеной зелени укропа, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

Измельченный лук пассеровать 3—5 минут, добавить мелко нарезанную морковь, жарить 5 минут. Картофель нарезать, залить водой и довести до кипения. Варить 5—10 минут, добавить морковь и лук, варить 5 минут. Добавить лосося вместе с жидкостью из консервов и варить около 10 минут. Обжарить нарезанный соломкой сладкий перец на небольшом количестве масла. Суп пюрировать погружным блендером, нагреть, добавить соль и перец. Добавить соломку сладкого перца, лавровый лист и сухую зелень укропа. Варить 3—5 минут и дать настояться 10 минут перед подачей.

Мясные супы

Борщ

500 г говядины на кости, около 2 л воды, 4 картофелины, 2 небольшие свеклы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, около 300 г капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. уксуса, 1—2 ч. л. сахара, 1—2 ст. л. растительного масла или жира, 1 лавровый лист, 4—5 горошин черного перца, соль по вкусу, сметана для подачи

Мясо залить водой, довести до кипения, снять пену. Варить на слабом огне до готовности (около часа). Достать мясо, нарезать порционными кусками и вернуть в кастрюлю. Снять с бульона жир на сковороду. Свеклу и морковь натереть на терке или нарезать соломкой, лук нарезать мелкими кубиками, картофель – брусочками или средними кубиками, капусту нашинковать. На сковороду с жиром выложить свеклу. Тушить до мягкости, добавив немного бульона. В конце тушения добавить уксус (он сохраняет цвет насыщенным), томатную пасту и сахар. На другой сковороде пассеровать лук с морковью. В слабо кипящий бульон положить картофель. Когда закипит, добавить капусту. Варить 10—12 минут, до мягкости картофеля. Добавить лук с морковью, размешать. Добавить свеклу, лавровый лист и перец, посолить, довести до кипения и снять с огня. Дать постоять под крышкой около 20 минут. Подавать со сметаной.

Гороховый суп с копченостями

2—2,5 л воды, 400—500 г копченых ребрышек, 250—300 г копченостей (грудинка, шпик, колбаса, окорочок), 250—300 г сушеного гороха, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла или жира, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль по вкусу, рубленая зелень петрушки и укропа для подачи

Горох предварительно замочить на 4—5 часов. Ребрышки крупно нарезать, выложить в кастрюлю и залить водой. Варить 30 минут. Затем достать, отделить мясо от костей, мясо вернуть в кастрюлю, добавить горох. Варить 20—30 минут. В это время очистить овощи. Нарезать картофель кубиками, морковь соломкой, лук измельчить. Копчености нарезать небольшими кусочками. На сковороде разогреть масло, обжарить лук с морковью до мягкости. В кастрюлю положить картофель, через 3—4 минуты добавить лук с морковью. Уменьшить огонь. На сковороду выложить копчености, обжарить до приятного аромата. Переложить в кастрюлю. Посолить, добавить специи. Довести до

кипения и снять с огня. Дать постоять 10 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Солянка мясная

2 л воды, 500 г говядины на кости, 2 охотничьи колбаски, 100 г вареной колбасы или ветчины, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 3 соленых огурца, 7—8 маслин без косточки, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 30 г сливочного масла, 1 лавровый лист, соль, молотый черный перец по вкусу

Для подачи: лимон, сметана, рубленая зелень

Мясо залить холодной водой и довести до кипения, снять пену. Добавить очищенную морковь и 1 головку лука и варить на слабом огне 1—1,5 часа. Оставшийся лук очистить и мелко нарезать. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем лук. Всыпать муку и готовить, постоянно помешивая, пару минут. Затем добавить томатную пасту и жарить, помешивая, еще 5 минут. Огурцы нарезать кубиками. Вынуть мясо из бульона и дать немного остыть. Бульон процедить. Отварное мясо, колбаски и ветчину или вареную колбасу нарезать кубиками. Довести бульон до кипения, положить в него говядину, мясопродукты, жареный лук с мукой, огурцы, маслины, перец и лавровый лист и варить 10 минут. В конце варки посолить. Подать солянку к столу с ломтиками лимона и сметаной, посыпав зеленью.

Грузинский суп «Чихиртма»

½ курицы (700—800 г), около 2,5 л воды, 2 небольшие головки репчатого лука, 1 морковь, большой пучок кинзы, 25 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, соль по вкусу

Курицу залить водой, довести до кипения. Снять пену, добавить стебли кинзы и 1 небольшую луковицу. Варить до готовности курицы. Мелко нарезать морковь и лук. Достать курицу из бульона, остудить и отделить мясо от костей. Из бульона удалить стебли кинзы и луковицу, снять с поверхности жир на сковороду. Отлить около 150 мл бульона. К остальному бульону добавить морковь, посолить и варить на слабом огне. На сковороду с жиром выложить лук и сливочное масло, жарить, помешивая, до мягкости, не зажаривать. Посыпать мукой, перемешать. Влить на сковороду немного горячего бульона из кастрюли, хорошо размешать. Масса должна напоминать сметану. Взбить яйца с уксусом или лимонным соком. Добавить отлитый бульон, хорошо размешать. В бульон с морковью перелить массу со сковороды, хорошо размешать, уменьшить огонь. Затем

добавить яичную массу тонкой струйкой, хорошо размешивая. Бульон должен быть на грани кипения. Добавить куриное мясо и мелко нарубленную кинзу, при необходимости досолить. Снять с огня, дать постоять под крышкой 10 минут. Подавать к супу мелко нарезанный чеснок, уксус и острый перец.

Харчо

400 г говядины на кости, 1 головка чеснока, 1 морковь, 2 луковицы, 3—4 ст. л. риса, 1 большой пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, $\frac{1}{2}$ стакана ткемали, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 1,5—2 л воды, 1 ч. л. хмели-сунели, $\frac{2}{3}$ ч. л. семян кориандра, соль и молотый черный перец по вкусу

В воде отварить говядину в течение 1,5 часа на слабом огне. Затем мясо извлечь, удалить кости. Нарезать мясо на порционные куски, опустить их обратно в кипящий бульон. Подготовленные овощи нарезать: морковь кружочками, лук полукольцами вдоль луковицы. Измельчить зелень, чеснок пропустить через пресс. В бульон добавить ткемали, дать закипеть и добавить морковь. Через 10 минут добавить лук, довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут. В кастрюлю добавить рис, варить 10 минут. Орехи слегка прожарить на сухой сковороде, затем растереть с чесноком и добавить в кастрюлю с супом. Варить еще 15 минут. Семена кориандра растолочь и добавить в суп. Туда же добавить хмели-сунели и черный перец, проварить 3—5 минут. Добавить измельченную зелень, через 1 минуту снять с огня. Дать настояться 20 минут, подавать с лавашом.

Шурпа

1 кг баранины на кости (ребра, грудинка), 2 л воды, 2 головки лука, 2 моркови, 4 картофелины, 3 помидора, 2 сладких перца, 1 свежий или сушеный острый перец (по желанию), $\frac{1}{2}$ ч. л. зиры, $\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра, соль по вкусу, пучок кинзы или петрушки

Баранину залить водой, довести до кипения, добавить щепотку соли и снять пену. Варить 40—45 минут. Очистить лук, морковь, картофель, снять кожицу с помидоров. Острый перец тщательно вымыть, не разрезать. У сладкого перца вырезать семена. Нарезать лук полукольцами. Остальные овощи крупно нарезать, небольшой картофель и помидоры можно оставить целыми. Добавить в слабо кипящий бульон лук. Через 20 минут добавить морковь. После закипания добавить специи и острый перец. Варить около 20 минут. Добавить картофель. Через 15—20 минут добавить сладкий перец, а затем помидоры. Посолить, варить 5—10 минут. Картофель должен сохранять форму и не

развариться. Всыпать рубленую зелень, снять с огня. Дать настояться 10—15 минут.

Венгерский бограч с кореньями

1 кг говядины (голень, лопатка), 700 г картофеля, 1 корень петрушки, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея или кольраби, 2—3 стручка сладкого перца зеленого цвета, 1 помидор, 2—3 ст. л. свиного жира, 2 крупные головки репчатого лука, 1 ст. л. молотой паприки, соль по вкусу, $\frac{1}{2}$ ч. л. тмина, 2—3 зубчика чеснока, острый перец по вкусу

Мясо нарезать кубиками размером 1,5—2 см. Картофель нарезать кубиками размером около 1 см, лук измельчить, сладкий перец нарезать небольшими кусочками, помидор очистить от кожицы и нарезать произвольно, остальные овощи нарезать мелкими кубиками. Чеснок растолочь с тмином и щепоткой соли. В растопленном жире обжарить лук до золотистого цвета, посыпать паприкой, перемешать. Добавить мясо, перемешать, добавить чеснок с тмином. Влить немного воды, тушить на слабом огне. При необходимости подлить немного воды, но мясо должно тушиться, а не вариться. Когда мясо будет почти готово, добавить картофель, морковь, сельдерей или кольраби и петрушку. Тушить до полуготовности. Долить воду, добавить перец и помидор, посолить. Варить до готовности, регулируя густоту по желанию.

Болгарский суп с фрикадельками

1,5 л воды или овощного бульона, 300 г фарша, 2 ст. л. муки, 1 морковь, 1 головка лука, щепотка чабера, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, пара веточек петрушки, 100 г вермишели, 1 яйцо, 200 мл йогурта

Мелко нарезать лук и морковь. В толстостенной кастрюле разогреть масло, выложить морковь, обжарить до золотистого цвета, добавить лук. Тушить пару минут, приправить чабером. Залить водой или бульоном и оставить вариться. Отделить белок от желтка. Белок добавить к фаршу, посолить, поперчить, хорошо смешать. Сформовать небольшие фрикадельки, обвалять в муке. Опустить в кипящий суп, варить 10—15 минут. Добавить вермишель и варить до готовности, посолить. Желток смешать с йогуртом. Добавить 100—150 мл бульона из кастрюли. Размешать. Тонкой струйкой влить в суп, постоянно помешивая. Посыпать измельченной зеленью петрушки.

Французский луковый суп

1 л куриного бульона, 1 кг репчатого лука, 50 г сливочного

масла, 100 мл белого вина, 3—4 веточки тимьяна, 150 г твердого сыра (грюйер), 6—8 ломтиков багета, соль и перец по вкусу

Лук нарезать полукольцами. В толстостенной кастрюле растопить сливочное масло. Выложить лук. Жарить, постоянно помешивая, до карамелизации – около 30 минут. Влить вино, добавить пару веточек тимьяна. Продолжить тушить, пока половина вина не выпарится. Влить стакан бульона. Тушить, пока не выпарится половина. Влить оставшийся бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить еще 20—25 минут, посолить и поперчить. Перелить суп в порционные горшочки для запекания. Поджарить ломтики багета. Сыр натереть на терке. В каждый горшочек насыпать немного сыра, положить гренки, посыпать сверху сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до расплавления сыра. При подаче посыпать листиками тимьяна.

Окрошка на кефире

500 мл кефира, 2—3 картофелины, 3 свежих огурца, 100—150 г редиса, 3 яйца, 200 г вареной колбасы или ветчины, 2 ст. л. лимонного сока, 4—5 веточек укропа, 2 шт. зеленого лука, горчица, соль по вкусу

Зеленый лук и укроп мелко нарезать, смешать с солью, растереть. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кубиками. Колбасу или ветчину нарезать соломкой. Картофель, яйца, ветчину, огурцы, редис и зеленый лук с солью положить в кастрюлю, залить кефиром, добавить 200—400 мл охлажденной кипяченой воды, лимонный сок, горчицу, соль. Перед подачей поставить в холодильник на 15—20 минут.

Венгерский гуляш с чипетке

1—1,2 л воды, 600 г говядины (грудинка или лопатка), 1 крупная головка репчатого лука, 4 картофелины, 1 ч. л. молотой паприки, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, соль по вкусу, жир или растительное масло для жарки

Для чипетке: 1 яйцо, 100—120 г муки, щепотка соли

Лук нарезать мелкими кубиками, мясо – кусочками, картофель и помидор – кубиками, сладкий перец – четвертькольцами. В толстостенной кастрюле разогреть масло или жир, поджарить лук до золотистого цвета, помешивая. Добавить мясо, посыпать солью и паприкой, прожарить пару минут до золотистой корочки и влить половину воды. Когда мясо будет почти готово, добавить картофель, сладкий перец и долить

еще воды. Через 10 минут добавить помидор. Варить до полной готовности. Приготовить чипетке. Смешать муку с солью и яйцом, замесить крутое тесто. Количество муки зависит от размера яйца. От теста отщипывать небольшие кусочки или раскатать его и нарезать кусочками по 4—5 мм. Бросить чипетке в суп, варить до готовности.

Основные блюда

Основные блюда из круп

Плов по-узбекски с курагой

1,3—1,5 л воды, 300 г баранины, 600 г риса, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, 100 г бараньего сала или растительного масла, 100 г кураги, специи (анис, барбарис, черный молотый перец) и соль по вкусу

Рис предварительно замочить на 2 часа в подсоленной воде (1 ч. л. соли на 1 л воды). Баранину нарезать кусочками по 10—15 г и обжарить в казане в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, затем добавить нарезанные соломкой очищенные лук и морковь и жарить все вместе. Влить горячую воду, припустить на слабом огне до готовности. После окончания тушения продуктов добавить специи. Затем добавить набухший в воде рис, и, не перемешивая, залить водой. После добавления риса и воды плов можно посолить по вкусу, добавить специи, промытую сушеную курагу и продолжать варить, пока вода не испарится, потом шумовкой собрать плов к середине горкой, проколоть в нескольких местах деревянной палочкой, плотно закрыть крышкой и довести на очень слабом огне до готовности (20—25 минут). При подаче плов уложить горкой, а сверху положить кусочки мяса и посыпать нашинкованным луком.

Плов

500 г мяса (баранины или говядины), 500 г риса, 2 моркови, 2—3 головки лука, 1 головка чеснока, 70—100 мл растительного масла, соль, 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. барбариса, 1 ч. л. (неполная) куркумы, красный молотый перец по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами, морковь – соломкой. В толстостенном казанке разогреть масло. Обжарить лук до золотистого цвета. Добавить мясо, жарить 3—5 минут. Добавить морковь. Тушить 5—7 минут. Затем всыпать специи, прогреть. Положить хорошо промытый рис, разровнять, но не перемешивать. Аккуратно по бортику влить в казанок кипящую воду, чтобы она покрыла плов на 1,5—2 см выше уровня риса. Головку чеснока очистить от внешней шелухи, тщательно промыть, слегка вдавить в рис сверху. Плотно накрыть казанок крышкой, готовить на среднем огне 20—25 минут. Снять с огня, дать настояться 10 минут, вынуть чеснок и аккуратно перевернуть казанок с пловом на большое блюдо.

Ароматный рассыпчатый рис

200 г длиннозерного риса, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы, щепотка зиры, щепотка молотого черного перца, $\frac{1}{2}$ —1 ч. л. без горки соли

Хорошо промыть рис и тщательно слить воду. Растопить масло в толстостенной посуде. Добавить специи. Через 10—15 секунд, когда специи прогреются и начнут интенсивно пахнуть, добавить рис. Жарить при постоянном помешивании 3—5 минут, до побеления рисинок. Влить кипящую воду (на 1 часть риса 2 части воды), посолить. Накрыть крышкой. Довести до кипения (1—2 минуты). После закипания уменьшить огонь. Варить 10—12 минут, не помешивать, не открывать крышку. Готовый рис оставить под крышкой еще на 2—5 минут.

Рис со шпинатом по-гречески

200 г листьев шпината, 100 г риса, 400—500 мл воды, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2—3 стебля зеленого лука, 2 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, соль, молотый черный перец по вкусу

Репчатый и зеленый лук измельчить. Разогреть масло в глубокой сковороде, обжарить до мягкости репчатый лук, затем добавить зеленый. Всыпать промытый рис, обжарить пару минут до изменения цвета. Осторожно влить горячую воду, посолить. После закипания уменьшить огонь, варить 15—20 минут, практически до готовности. У шпината удалить черешки, нарезать полосками. Положить шпинат в сковороду к рису, перемешать. Добавить измельченный чеснок, лимонный сок и мелко натертую цедру (без белой части), поперчить и досолить при необходимости. Пропарить пару минут. Подавать с ломтиком лимона.

Паэлья с морепродуктами

250 г риса, 3 помидора, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 веточка петрушки, 100 г креветок, 100 г каракатицы или колец кальмара, 100 г мидий, 1 красный сладкий перец, 50 мл белого сухого вина, рыбный бульон или кипяток, соль по вкусу, масло для жарки

Измерить объем риса. Жидкости понадобится в 2,5—3 раза больше по объему. Подготовить морепродукты. Отварить мидии до готовности. Очистить креветки. Каракатицу или кальмара нарезать кусочками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать все овощи кубиками. Разогреть на сковороде масло, выложить в него раздавленный зубчик чеснока. Когда станет коричневым, удалить. Выложить креветки, обжарить практически до готовности, убрать со сковороды. На сковороду выложить лук и перец, жарить,

помешивая, до мягкости. Добавить кальмара, помидоры, вино. Тушить 3—4 минуты. Влить горячий рыбный бульон, посолить. Когда закипит, всыпать рис. Варить 15 минут. Добавить отложенные мидии и креветки. Варить до готовности. Посыпать зеленью петрушки и подавать.

Рис со специями

200 г длиннозерного риса, около 450 мл кипятка, 1 небольшая головка лука, 2—3 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ перца чили, 1 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы, 2—3 шт. гвоздики, $\frac{1}{2}$ ч. л. зерен кардамона, соль по вкусу

Рис хорошо промыть и дать стечь воде. Разогреть растительное масло в глубокой толстостенной посуде. Мелко нарубить лук и обжарить его до мягкости. Добавить нарезанный ломтиками чеснок и нарезанный колечками чили. Посыпать специями, перемешать. Жарить, помешивая, 20—30 секунд. Всыпать рис. Продолжая помешивать, жарить 3 минуты. Осторожно влить кипяток, посолить. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить 12 минут, до готовности. Готовый рис снять с огня и оставить под крышкой на 5 минут.

Рис по-крестьянски

400 г риса, 500 г кролика или курицы, 200 г свиных ребрышек, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2—3 помидора, 1 сладкий перец, 100—150 мл белого вина, 100 г зеленого горошка, около 1,2 л кипятка или бульона, растительное масло, соль и молотый черный перец по вкусу, петрушка

Нарезать мясо небольшими кусочками. Измельчить лук, чеснок, помидоры и сладкий перец. На сковороде с маслом при сильном нагреве обжарить мясо до золотистого цвета, посолить, поперчить и убрать на тарелку. Уменьшить огонь, выложить лук, чеснок и сладкий перец. Жарить, пока овощи не станут мягкими. Добавить измельченные помидоры и вино. Жарить, помешивая, пока масса не станет густой и однородной. Выложить в нее мясо с тарелки, перемешать. Добавить рис, пару минут помешивать массу на сковороде. Затем влить литр кипятка, посолить, довести до кипения. Всыпать горошек. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить около 20 минут, до готовности риса. При необходимости подливать кипяток. Затем снять с огня, добавить рубленую или растертую с солью петрушку, перемешать и дать постоять под крышкой 10 минут.

Запеченный рис с курицей

4—5 куриных голеней, 400—450 г риса, 1 головка репчатого лука, 2 сладких перца, 2 крупных помидора или 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. оливкового масла, 30—50 г сливочного масла, 2—3 ч. л. сушеной мяты, молотый черный перец и соль по вкусу

Куриные голени отварить до готовности, бульон процедить. Измерить объем риса. Рис промыть, залить горячей водой и оставить на 20 минут. Нарезать лук мелкими кубиками, перец кусочками, помидоры измельчить. Разогреть растительное масло, обжарить лук до мягкости. Добавить перец, а затем помидоры или пасту. Добавить отцеженный рис, жарить пару минут, помешивая, посыпать специями и солью. Переложить в форму для запекания, сверху положить курицу. Залить бульоном, соотношение риса к бульону 1:1. Запекать в разогретой до 190—200 °С духовке до готовности риса. Достать из духовки, добавить кусочки сливочного масла, дать постоять 10 минут и подавать.

Цыпленок с рисом

1 цыпленок (около 1,5 кг), 2 головки лука, 1 морковь, 1 сладкий перец, 400 г риса, 40 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, 10 горошин черного перца, молотый черный перец и соль по вкусу

Разделать цыпленка на части – крылья, ножки, филе, спинка. Выложить в кастрюлю, залить водой, посолить (1 ч. л. соли на 1 л воды). Добавить целую морковь, перец, одну нарезанную головку лука и черный перец горошком. Варить до полуготовности курицы. Хорошо промыть рис. На сковороде разогреть растительное масло, выложить мелко нарезанную вторую головку лука. Быстро обжарить лук, не зажаривать. Выложить рис. Жарить, помешивая, 3—4 минуты. В глубокий противень переложить все со сковороды. Сверху положить кусочки цыпленка (спинку не использовать), поперчить. Влить бульон (3 части бульона по объему на 1 часть сухого риса). Сверху положить кусочки сливочного масла. Готовить в разогретой до 180 °С духовке около 40 минут. Достать из духовки. Накрыть плотным полотенцем и дать постоять перед подачей 10—15 минут.

Перловая каша с грибами и овощами

300 г шампиньонов, 200 г перловой крупы, 1 морковь, 1 головка лука, 100 г зеленого горошка (свежего или замороженного), 2—3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Перловую крупу промыть несколько раз, залить кипятком и оставить на 10 минут. Затем слить воду, залить горячей водой (на 1 часть крупы – 3 части воды), посолить. Варить на умеренном

огне практически до готовности. Крупа должна слегка пружинить при надавливании, не быть разваренной. Отцедить. Лук мелко нарезать, обжарить на масле до золотистого цвета. Добавить натертую на терке морковь, обжарить до мягкости. Положить к овощам нарезанные грибы, обжарить до выпаривания влаги. Затем добавить готовую перловку и зеленый горошек, посолить, аккуратно перемешать, накрыть крышкой и томить на слабом огне до готовности.

Гречневая каша с грибами

2 стакана крупы, 1 ч. л. соли, 3 стакана воды, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 крупная головка лука, 50 г сушеных грибов

Грибы хорошо промыть, залить 3 стаканами воды. Дать набухнуть в течение 1—1,5 часа. Затем достать, мелко нарезать и вернуть в воду. Довести воду с грибами до кипения, посолить. На сухой сковороде поджарить крупу до приятного аромата. Всыпать крупу в кипящую воду с грибами. Размешать, варить 5—10 минут. Снять с огня и хорошо укутать. Оставить упревать на 1 час. Перед подачей мелко нарезать лук, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Смешать с кашей.

Гречневая каша со свеклой

200 г гречневой крупы, 2 небольшие свеклы, 1 зубчик чеснока, 2—3 шт. зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль

Свеклу очистить, натереть на терке. Лук нарезать кольцами, отдельно белую и зеленую часть. На сковороде разогреть масло, обжарить белую часть лука до прозрачности. Добавить измельченный чеснок и тертую свеклу, перемешать, тушить под крышкой 5—7 минут. Всыпать промытую гречку, перемешать, залить кипятком (на 1 часть крупы – 2 части воды), посолить. Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и томить до готовности. При подаче посыпать рубленым зеленым луком.

Булгур с овощами

200 г булгура, 1 головка репчатого лука, 2 сладких перца, 2 помидора или 5—6 помидоров черри, 1 ч. л. томатной пасты, 1 ст. л. перечной пасты (по желанию), ½—1 ч. л. сахара, соль по вкусу (около 1 ч. л.), 3—4 ст. л. оливкового масла, зелень петрушки и мяты по желанию

Мелко нарезать лук. Крупные помидоры очистить от кожицы и измельчить, черри разрезать на 2—4 части. Перец нарезать

небольшими кубиками, булгур хорошо промыть. Разогреть в глубокой сковороде масло. Обжарить лук до мягкости, добавить перец. Через пару минут добавить помидоры, томатную и перечную пасты, сахар. Томить пару минут, выложить булгур, перемешать. Влить горячую воду из расчета 1,5 части воды на 1 часть булгура. Посолить, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить под крышкой до готовности крупы. Готовый булгур оставить под крышкой на 10—15 минут. При подаче посыпать измельченной петрушкой и мятой.

Ячневая каша с овощами

200 г ячневой крупы, 1 стебель сельдерея, ½ сладкого перца, 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень для подачи

Морковь, сладкий перец и стебель сельдерея нарезать кубиками, положить в толстостенную кастрюлю. Добавить хорошо промытую крупу. Влить горячую воду, чтобы она покрывала крупу на 1 см, посолить. Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и томить около 30 минут. Снять с огня, укутать полотенцем, оставить на 15 минут. Лук мелко нарезать, обжарить на масле до готовности, соединить с приготовленной кашей, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

Пшениная каша с овощами

1 стакан пшена, 1,5—2 стакана воды или бульона, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Перец и лук нарезать кубиками, обжарить на масле до мягкости. Добавить измельченный чеснок и нарезанный ломтиками помидор. Тушить 5—7 минут. Пшено хорошо промыть. Залить 1,5 стакана кипятка. Довести до кипения. Варить 5 минут. Добавить тушеные овощи, посолить, поперчить. Накрыть крышкой и варить до готовности. При необходимости долить горячей воды.

Сладкая пшениная каша с тыквой

400—450 г тыквы, 200 г пшена, 500—600 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, 1½ ст. л. сахара, соль по вкусу, орехи и мед для подачи

Пшено хорошо промыть, залить кипятком на пару минут. Слить воду, повторить процедуру еще раз. Мякоть тыквы нарезать кусочками, слегка обжарить на масле. Разогреть духовку до 180 °С. На дно горшочка положить немного тыквы, затем часть пшена. Так, чередуя, наполнить горшочек доверху. Соль и сахар

растворить в воде, аккуратно влить в горшочек. Накрыть крышкой, поставить в духовку. Запекать 50—60 минут. Перед подачей кашу аккуратно перемешать, украсить орехами и полить медом.

Основные блюда из овощей и грибов

Пататник

1 кг картофеля, 1 головка лука, 150 г брынзы, 2 яйца, 75—100 г сливочного масла, 1—2 ч. л. соли, сушеный чабер или мята, молотый черный перец по вкусу

Натереть на терке очищенный картофель и лук. Картофель хорошо отжать от жидкости. Смешать с луком. Брынзу раскрошить и смешать с яйцами, а затем с картофельной массой. Добавить соль (ее количество зависит от солености сыра), молотый черный перец, сушеные травы, перемешать. Возможны два способа приготовления. Первый способ: на сковороде растопить половину сливочного масла. Выложить картофельную массу, прижимая и разравнивая ложкой сверху. Жарить под крышкой на слабом огне 10—15 минут. Накрыть тарелкой, аккуратно перевернуть, чтобы пататник оказался на тарелке. Растопить оставшееся масло. Перевернуть на сковороду пататник необжаренной стороной вниз. Жарить до готовности. Второй способ: разогреть духовку до 200 °С. Растопить сливочное масло. Половиной смазать форму для выпечки. Выложить картофельную массу слоем около 2 см, разровнять. Смазать оставшимся маслом. Выпекать около 45 минут до золотистого цвета.

Картофель «Дюшес»

500 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 желтка, мускатный орех, соль по вкусу

Картофель очистить и отварить до готовности в кипящей подсоленной воде. Тщательно слить воду, обсушить картофель и хорошо размять, чтобы не было комочков. В теплое пюре добавить сливочное масло и желтки, приправить мускатным орехом и вымешать до однородности. Переложить пюре в кондитерский мешок. Застелить противень бумагой. Отсадить через рифленую насадку пюре небольшими розочками. Запекать в разогретой до 220 °С духовке до золотистого цвета. Подавать горячим.

Картофельные палочки с сыром

5 картофелин, 100 г плавленого сыра, 3 веточки укропа, 2 яйца, 4—5 ст. л. панировочных сухарей, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки

Картофель очистить и отварить до готовности, размять в пюре, посолить и поперчить. Добавить к теплomu пюре мелко нарезанный сыр и укроп, хорошо перемешать, вбить 1 яйцо, снова

хорошо перемешать. Мокрыми руками сформовать из пюре брусочки длиной около 7 см. Взбить яйцо со щепоткой соли. Разогреть на сковороде масло. Обмакнуть палочку в яйцо, затем в сухари и выложить на сковороду. Жарить до румяного цвета со всех сторон.

Картошка-гармошка

6 небольших картофелин, 100 г сала, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу, чеснок и острый перец по желанию

Сало нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Зелень измельчить, посыпать солью и помять. Картофель тщательно вымыть, очистить (молодой можно не чистить). На каждом клубне сделать глубокие надрезы через 5—7 мм так, чтобы он не распался. В надрезы вложить ломтик сала и немного зелени. По желанию добавить тонкие пластины чеснока и острого перца. Выложить фаршированный картофель в форму для запекания, накрыть фольгой, запекать в разогретой до 200—220 °С духовке 20—30 минут. Затем фольгу снять и подержать в духовке еще 5—10 минут, чтобы картофель зарумянился. Подавать, посыпав зеленью.

Картофель «Гассель»

1 кг картофеля, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль, сушеные травы или специи для картофеля по вкусу

Нагреть духовку до 200 °С. Картофель очистить, надрезать на ломтики через каждые 5 мм, не разрезая клубень до конца. Посыпать солью и специями. Уложить картофель в смазанную растительным маслом форму. Сверху на каждую картофелину положить кусочек сливочного масла. Запекать 20 минут. Достать, посыпать тертым сыром. Запекать до готовности (20—30 минут в зависимости от размера картофелин). Сыр должен расплавиться и подрумяниться.

Картофель с сыром

4—5 средних картофелин, 100 г твердого сыра, по 2 веточки петрушки и укропа, 1 зубчик чеснока, 20 г сливочного масла, соль по вкусу

Картофель вымыть щеткой, не чистить, залить водой и варить 15—20 минут после закипания. Измельчить чеснок и зелень, натереть сыр на терке. Разогреть духовку до 200 °С. Переложить картофель в форму для запекания. Прижать каждый клубень вилкой, чтобы кожица лопнула. Положить на картофелины кусочки масла, посолить, посыпать зеленью, чесноком и сыром.

Запекать в духовке до расплавления сыра.

Ароматный картофель с травами

700—800 г некрупного молодого картофеля, 4—5 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, по 2 веточки петрушки, укропа, веточка базилика, соль, молотый черный перец по вкусу

Картофель тщательно вымыть, не чистить. Варить в подсоленной воде 15—20 минут после закипания, до мягкости. Зелень измельчить, чеснок очистить, мелко нарезать. Разогреть масло, обжарить чеснок пару секунд, не жаривать. В горячее масло выложить зелень, перемешать. С картофеля слить воду, каждый клубень слегка раздавить вилкой, чтобы кожица лопнула, а картофеля смялась, но не развалилась. Полить маслом с зеленью, аккуратно перемешать. При подаче посолить и поперчить.

Картофель по-домашнему

6—7 средних молодых картофелин, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотой паприки, 1 зубчик чеснока, крупная соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Молодой картофель вымыть, не чистить. Разрезать на 4 части, сложить в глубокую посуду, полить небольшим количеством масла и хорошо перемешать. Посолить крупной морской солью и приправить паприкой. Переложить в жаропрочную форму или на противень в один слой. Запекать 10 минут. Достать форму из духовки, аккуратно перемешать картофель, посыпать измельченным чесноком, запекать еще 10 минут.

Картофель с брынзой

1 кг картофеля, 150 г брынзы, 2 яйца, 150 мл сливок или молока, 50 г сливочного масла, молотый черный перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Отваренный в мундире картофель очистить и нарезать кружочками, посыпать молотым перцем. Противень смазать маслом, разложить картофель в один слой. Размешать яйца со сливками и измельченной брынзой, вылить на картофель. Запечь в духовке до золотистого цвета.

Запеченный картофель с горчицей и травами

6—7 средних картофелин, 3—4 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных трав (майоран, укроп, базилик, петрушка), ½ ч. л. соли, щепотка паприки

Картофель очистить (молодой можно оставить в кожуре), разрезать на 4—6 частей. Выложить в форму для запекания.

Смешать травы, соль, паприку, растительное масло, горчицу, взбить и вылить на картофель. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 20—25 минут.

Запеченный картофель

1 кг картофеля, 4—6 зубчиков чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. тимьяна, 1 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Картофель очистить, нарезать на четверти или половинки в зависимости от размера. Выложить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, варить 5 минут, слить воду. Разогреть духовку до 200 °С. На противень налить 2 ложки масла. Выложить картофель в один слой. Добавить целые зубчики чеснока, посыпать солью, перцем и тимьяном. Полить оставшимся маслом. Запекать 45—60 минут, до золотистой корочки.

Ленивые вареники с картофелем

5—6 картофелин, 6—7 ст. л. муки, ½ ч. л. сушеного укропа, по 3 горошины душистого и черного перца, соль по вкусу

Отварить очищенный картофель до готовности, добавив в воду соль, душистый и черный перец. Размять в пюре, всыпать муку и укроп, замесить тесто. Скатать в жгут и нарезать кусочками. Варить в кипящей воде 5—7 минут, подавать с жареным луком или сметаной.

Картофель с зирой

5—6 картофелин, 2½ ч. л. зиры, 1 зеленый острый перец (или по вкусу), ½ ч. л. куркумы, щепотка острого перца, щепотка паприки, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу, 3—4 веточки кинзы, 2—3 ст. л. растительного масла

Картофель вымыть, залить водой, чуть посолить и отварить до готовности, не разваривать. Слить воду, дать картофелю остыть и очистить. Нарезать кусочками. Разогреть на сковороде масло. Добавить зиру, когда начнет потрескивать, всыпать нарезанный зеленый перец, обжаривать минуту. Всыпать остальные специи, прогреть. Выложить на сковороду картофель, посолить, жарить, помешивая, 2—3 минуты. Добавить кинзу и лимонный сок, перемешать и снять с огня. Подавать горячим.

Бомбейский картофель

800 г молодого картофеля, 2 крупных помидора, ½ ст. л. томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 2 см корня имбиря, 2 зубчика чеснока, 2 зеленых чили (по желанию), 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л.

куркумы, 1 ч. л. зиры, $\frac{1}{3}$ ч. л. острого перца, $\frac{2}{3}$ ч. л. паприки, 2 ч. л. гарам масала или карри, соль по вкусу

Картофель очистить, крупно нарезать, выложить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности, не разваривать. Слить воду и дать картофелю подсохнуть. Выложить в блендер чеснок, имбирь, помидоры и томатную пасту, измельчить до однородности. Мелко нарезать лук, обжарить на разогретом масле до золотистого цвета. Добавить нарезанный острый перец, все специи, перемешать, жарить пару минут. Вылить томатную массу из блендера, довести до кипения. Выложить в соус картофель, перемешать, прогреть все вместе пару минут и подавать.

Запеканка из картофеля с беконом

5 картофелин, 150 г бекона, 150 г брынзы, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 200 г сметаны

Нарезать картофель тонкими кружочками, бекон – кубиками. Брынзу раскрошить и смешать с тертым сыром. Яйца взбить со сметаной. Смазать форму маслом. Выложить слой картофеля, посыпать сыром. Накрыть слоем бекона. Затем снова картофелем. Повторить слои. Залить сметанной заливкой. Накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 50 минут. Снять фольгу, запекать еще 10 минут.

Картофельно-творожная запеканка

6 картофелин, 500 г творога, 70—100 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г нежирной сметаны, зеленый лук, петрушка, укроп, соль, молотый черный перец и специи по вкусу

Картофель отварить до полуготовности, очистить и нарезать кружочками. Измельчить зелень и смешать с творогом, добавить половину размягченного сливочного масла, соль и специи, хорошо все перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить слоями картофель и творог. Накрыть форму фольгой, поставить в разогретую до 190—200 °С духовку на 30—40 минут. Затем вынуть из духовки, фольгу снять. Взбить яйца со сметаной, солью и перцем. Залить смесь в форму. Поставить в духовку и поддержать еще 15—20 минут.

Фаршированный картофель с грибами и сыром

7 картофелин, 500 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 150 мл сливок, 150 г твердого сыра, 30 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Грибы и лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле. Добавить соль и молотый черный перец. Всыпать муку и быстро

перемешать. Влить сливки и тушить, помешивая, 5 минут. Картофель запечь в фольге до готовности. Разрезать пополам и извлечь ложкой часть мякоти, чтобы получились лодочки. Наполнить половинки картофеля грибной начинкой, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 15—20 минут, пока сыр не подрумянится. Подавать горячим.

Картофель, запеченный с грибами

250 г шампиньонов, 1 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца, другие специи по вкусу, зеленый лук для подачи

Картофель очистить, нарезать на четверти (мелкий можно оставить целым). Лук нарезать полукольцами, грибы – четвертинками. В сковороде разогреть масло, обжарить картофель со всех сторон до золотистой корочки, снять со сковороды. В той же сковороде обжарить грибы с луком. Соединить подготовленные продукты, полить маслом, в котором они жарились, посолить, поперчить, приправить специями, положить в форму. Накрыть крышкой или фольгой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 45—50 минут. Затем достать, снять крышку или фольгу, посыпать измельченным чесноком, перемешать. Запекать еще 10—15 минут, до румяной корочки. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Картофельные оладьи

500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. л. муки, 2 яйца, щепотка сахара, 1 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Натереть очищенный картофель на терке, выложить в дуршлаг или на марлю и хорошо отжать. Переложить в миску, добавить натертый лук, слегка взбитые с сахаром и солью яйца, муку, поперчить, хорошо перемешать. Оставить на несколько минут. Хорошо разогреть на сковороде масло. Ложкой выложить немного картофельной массы, прижать. Жарить до хрустящей корочки. Перевернуть. Готовые оладьи выкладывать на блюдо в один слой и подавать к столу. Или выложить на противень в один слой и держать до подачи в теплой духовке.

Тушеная капуста с грибами и огурцами

250 г свежих грибов (или 150 г маринованных), 500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2—3 соленых огурца, 50—100 мл огуречного рассола (или лимонный сок по вкусу), 2—3 ст. л. растительного масла, лавровый лист,

специи и соль по вкусу

Капусту нашинковать. Морковь натереть на терке или нарезать соломкой. Лук и огурцы нарезать мелкими кубиками. Разогреть в сковороде масло, обжарить лук до прозрачности. Добавить морковь, обжарить до мягкости. Положить капусту, перемешать, накрыть крышкой, тушить до полуготовности. Крупные грибы разрезать на 2—4 части, мелкие оставить целыми. Свежие грибы обжарить на отдельной сковороде до выпаривания жидкости (маринованные жарить не нужно). Добавить к капусте грибы и нарезанные огурцы, перемешать, тушить 7—10 минут. Влить рассол или лимонный сок, посолить (по желанию можно добавить лавровый лист и другие специи по вкусу), тушить до готовности.

Тушеная капуста с черносливом

1 кг капусты, 100—150 г чернослива без косточек, 1 большая морковь, 1 большая головка лука, 2 ст. л. томатной пасты, 2—3 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 лавровый лист, молотый черный перец по вкусу, масло для жарки

Нарезать лук кольцами, морковь – соломкой. Капусту нашинковать. Чернослив залить горячей водой на 10 минут, промыть, нарезать на половинки или четверти. В сковороде разогреть масло, обжарить лук до мягкости. Добавить морковь, обжарить пару минут. Положить к овощам капусту, обжаривать 2—3 минуты, время от времени перемешивая. Влить 100 мл воды, накрыть крышкой, тушить 5 минут. Капуста должна осесть, уменьшиться в объеме. Добавить сахар, соль и разведенную в 100 мл воды томатную пасту. Аккуратно перемешать, накрыть крышкой, тушить 5 минут. Добавить подготовленный чернослив, молотый черный перец, лавровый лист, перемешать. Тушить до готовности, доливая воду при необходимости.

Запеченная брюссельская капуста

500 г брюссельской капусты, 2—3 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушеных трав, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу

Кочанчики капусты хорошо промыть, сбрызнуть лимонным соком и маслом, посыпать солью и травами, перемешать. Выложить в форму для запекания в один слой. Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке около 20 минут. Посыпать измельченным чесноком, перемешать и запекать еще 10 минут.

Краснокочанная капуста с яблоком

500 г красной капусты, 1 головка лука, 2 яблока, 2—3 ч. л.

сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль и специи по вкусу, растительное масло для жарки

Капусту нашинковать. Лук нарезать полукольцами. У яблок удалить сердцевину и кожицу, нарезать кубиками или соломкой. В толстостенной кастрюле разогреть масло, обжарить лук до прозрачности. Добавить капусту и жарить, периодически перемешивая, пока она не осядет. Влить 50—70 мл воды, приправить солью и сахаром, перемешать, накрыть крышкой и тушить несколько минут. Добавить яблоки, лимонный сок, посыпать корицей и специями по вкусу. При необходимости долить воды. Тушить до готовности, 15—20 минут, но капуста не должна быть слишком мягкой.

Стейк из цветной капусты

1 кочан цветной капусты, 2—3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого черного перца, щепотка молотого имбиря, 1—2 ч. л. бальзамического или ароматизированного уксуса, зелень петрушки

Кочан капусты разрезать вдоль на две части. Затем каждую половину нарезать на стейки толщиной около 2 см. Смешать соль, перец, имбирь, посыпать ломти с двух сторон. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла, обжарить ломти капусты по паре минут с каждой стороны, до золотистой корочки. Обжаренные ломти уложить на противень, смазать оставшимся маслом. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, около 15 минут. По желанию ломти капусты можно предварительно не обжаривать, а выложить сразу на противень и запекать в духовке 30—40 минут, перевернув один раз. Подавать капустные стейки, сбрызнув бальзамическим уксусом, посыпав рубленой зеленью.

Тушеная краснокочанная капуста

1 кочан красной капусты, 1 головка красного лука, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. уксуса, 100 мл вина, соль по вкусу, растительное масло или смалец для жарки

Нашинковать капусту, хорошо посолить, перемешать, оставить минимум на 30 минут, чтобы выделился сок. В толстостенной кастрюле разогреть масло или смалец, выложить нарезанный кубиками лук, тушить до прозрачности на слабом огне, посыпать сахаром, перемешать, всыпать тмин. Жарить до приятного аромата. Добавить отжатую капусту, приправить уксусом. Хорошо перемешать и тушить, при необходимости доливая воду. Когда капуста будет наполовину готова, долить вино. Тушить до готовности, но капуста не должна быть слишком мягкой. При необходимости добавить еще соли или сахара.

Запеканка из цветной капусты

1 цветная капуста (около 700 г), 50 г сливочного масла, 50 г муки, 500 мл молока, 1 ч. л. горчицы, 120 г твердого сыра, соль и молотый черный перец по вкусу, по желанию 1 ст. л. панировочных сухарей

Капусту вымыть, отделить листья, головку разделить на крупные соцветия. В кипящую подсоленную воду выложить листья и соцветия. Варить 3—5 минут. Капуста должна стать мягкой снаружи, но оставаться твердой внутри. Откинуть на дуршлаг, листья удалить. Соцветия переложить в форму для выпечки. Приготовить соус. Растопить масло, добавить муку, перемешать. Влить молоко, помешивая. Затем добавить половину тертого сыра, горчицу, соль и черный перец. Варить, пока сыр не расплавится. Залить капусту. Посыпать панировочными сухарями (по желанию) и оставшимся сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут, до румяной корочки. Подавать блюдо горячим.

Брюссельская капуста с беконом

500 г брюссельской капусты, ½ головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 100 г бекона, 1 ч. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Брюссельскую капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить 8 минут, отцедить. Бекон нарезать кубиками, лук – тонкими четвертькольцами, чеснок – пластинами. На сковороде разогреть масло, выложить лук, чеснок и бекон, жарить, помешивая, до золотистого цвета. Выложить на сковороду капусту, перемешать. Прогреть пару минут и сразу подавать.

Тушеная цветная капуста

1 головка цветной капусты, 1 головка лука, 1 морковь, 120—150 г сметаны, 2 ч. л. готовой горчицы, 3—4 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 5—7 минут, откинуть на дуршлаг. Лук очистить и мелко нарезать, морковь очистить и натереть на мелкой терке, обжарить на масле 3—4 минуты. Отдельно смешать сметану с горчицей и добавить к моркови с луком, туда же положить капусту. Перемешать и тушить 10—15 минут под крышкой. В конце посыпать черным перцем.

Капустная запеканка

600 г белокочанной капусты, 200 мл кефира, 1 головка

репчатого лука, 1 морковь, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли

Мелко нарезать лук, морковь натереть на крупной терке, капусту нашинковать соломкой. Обжарить лук на сковороде в растительном масле до полупрозрачности, добавить морковь. Слегка обжарить. Добавить капусту, тушить все вместе 5 минут. Соединить яйца с кефиром и солью. Взбить. Смазать форму для запекания сливочным маслом. Выложить в форму овощную массу, разровнять. Залить яично-кефирной смесью. Запекать 40 минут при температуре 200 °С до образования золотистой корочки. В запеканку по желанию можно добавить фарш или грибы, перед подачей посыпать натертым твердым сыром.

Кабачки в чесночной панировке

3 средних кабачка, 2 яйца, 100 г муки, 200 г панировочных сухарей, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли

Кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см. Посолить и оставить на 15 минут. Затем промыть и обвалять в муке. Взбить яйца вилкой, добавить 2 ст. л. молока. На большой плоской тарелке перемешать панировочные сухари с солью и пропущенным через пресс чесноком. Обмакнуть кусочки кабачков в яйца и обвалять их в панировке. Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой или фольгой и смазанный маслом. Запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 15 минут. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Лодочки из кабачков с овощами

4 мелких кабачка, 1 сладкий перец, 1 головка репчатого лука, 100 г твердого сыра, 100 г маслин без косточек, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Кабачки разрезать вдоль пополам, ложкой выскоблить мякоть, чтобы получились лодочки с толщиной бортиков 1 см. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Лодочки из кабачков опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут. Лук, маслины без косточек и сладкий перец мелко нарезать. Обжарить в растительном масле лук, перец и кабачковую мякоть до мягкости. Добавить зелень, оливки, соль, молотый черный перец и перемешать. Полученной смесью наполнить лодочки из кабачков, посыпать тертым сыром. Поместить кабачки в разогретую до 200 °С духовку и запекать 20—25 минут.

Перец, фаршированный овощами

6 мясистых перцев, 1 небольшой кабачок, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 крупная головка лука, 300—400 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, зелень сельдерея или петрушки, соль, сахар по вкусу

У перцев срезать верхушки с плодоножками, удалить семена. Остальные овощи очистить. Морковь и корень петрушки нарезать соломкой или натереть на терке, лук измельчить, кабачок нарезать мелкими кубиками. В глубокой сковороде или сотейнике разогреть масло, обжарить лук до мягкости, не зажаривать. Добавить морковь и корень петрушки, тушить 5—7 минут. Затем положить кабачки, посолить, тушить под крышкой 10 минут. Кабачки должны стать очень мягкими, почти превратиться в пюре. Половину овощной массы отложить. К оставшимся в сковороде овощам влить томатный сок, добавить соль, сахар, тушить на медленном огне 10 минут. Отложенной овощной массой наполнить перцы. Установить их вертикально в казанок, залить кипящим томатным соусом, накрыть крышкой. Тушить перцы 30 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Перец с брынзой

5 больших болгарских перцев, 220—250 г брынзы, 1 помидор, 2—3 яйца, панировочные сухари, мука, растительное масло, соль, зелень и специи по вкусу

Перец запечь в духовке до мягкости, остудить, снять кожицу и удалить плодоножку с семенами. Брынзу натереть или размять вилкой. Помидор нарезать мелкими кубиками, удалив предварительно семена. Зелень измельчить. Соединить брынзу, помидор, зелень, добавить 1 яйцо и перемешать. Второе яйцо взбить вилкой в миске. Перец наполнить начинкой, запанировать последовательно в муке, яйце, сухарях и выложить на сковороду в разогретое растительное масло. Обжарить с двух сторон на среднем огне до образования золотистой корочки.

Тушеный сельдерей

1 корень сельдерея, 2 зубчика чеснока, немного тимьяна (свежего или сухого), 2—3 ст. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Корень сельдерея очистить и нарезать кубиками, нарубить чеснок. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить сельдерей, тимьян и чеснок в течение 5—6 минут. Посолить и поперчить. Добавить 5—7 ст. л. воды и готовить под крышкой на небольшом огне до размягчения. Готовый сельдерей немного размять ложкой. Посыпать листьями тимьяна.

Запеченный пастернак и морковь

500 г пастернака, 500 г моркови, 2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Для заправки: 4 ст. л. меда, 4 ст. л. горчицы

Коренья очистить, разрезать на 2—4 части. Выложить в форму для выпечки, полить маслом, посолить и поперчить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Смешать компоненты заправки. Достать форму из духовки, полить заправкой, перемешать. Запекать еще 15—20 минут до мягкости и золотистого цвета.

Морковь «Виши»

1 кг молодой моркови, 80 г сливочного масла, 1—2 ч. л. мелкого сахара, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу, столовая минеральная вода

Очистить морковь, нарезать кружочками. На сковороде растопить масло, всыпать сахар, размешать, масса вспенится. Добавить морковь, жарить пару минут. Залить водой, чтобы морковь была едва покрыта, посолить, поперчить. Тушить 20 минут, не перемешивая. Всыпать мелко нарезанную петрушку, тушить до мягкости. Подавать горячей.

Морковь, запеченная с орехами

5 шт. моркови, 70—100 г грецких орехов, 3 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 50—70 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Смешать мед, уксус и мягкое сливочное масло. Очищенную морковь разрезать вдоль на 2 или 4 части, в зависимости от размера. Перемешать с масляной смесью и выложить на противень. Запекать в духовке при 200 °С примерно 30 минут, время от времени перемешивая. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде. Готовую морковь выложить на блюдо. Посыпать солью, перцем и рублеными орехами.

Свекла, тушенная с яблоками

4—5 шт. свеклы, 3 яблока, 120 мл яблочного сока или воды с 1 ч. л. лимонного сока, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Обжарить мелко нарезанный лук в масле пару минут. Всыпать натертую морковь и свеклу и жарить еще 10 минут. Добавить натертые яблоки (без кожицы). Посолить, поперчить, влить сок или воду. Тушить под крышкой 5—7 минут.

Лечо с колбасками

500 г репчатого лука, 2 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 1 острый перец, 150 г копченого сала или бекона, 120 г копченой колбасы или сосисок, соль и молотый черный перец по вкусу

Сало нарезать брусочками, колбасу кружочками. Положить на разогретую сковороду и вытопить жир. Убрать со сковороды. Выложить нарезанный полукольцами лук, обжарить до мягкости. Выложить сладкий и острый перец, нарезанные полосками. Перемешать. Затем добавить измельченные помидоры. Посолить и поперчить, тушить 15—20 минут. Затем вернуть колбасу и сало. Перемешать, снять с огня.

Морковь, запеченная с медом

3—4 шт. некрупной моркови, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 горсть листьев базилика, молотый черный перец, соль по вкусу

Духовку разогреть до 200 °С. Морковь очистить, вымыть и разрезать каждую вдоль на 4 части. Выложить на противень, полить медом, оливковым маслом и соевым соусом. Запекать в духовке 15—20 минут. Готовую морковь поперчить, посолить, посыпать нарезанным базиликом.

Свекла, тушенная с солеными огурцами

3—4 свеклы, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 100—120 мл огуречного рассола или воды, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу

Лук мелко нарезать, свеклу и огурцы нарезать соломкой. Обжарить на масле лук до мягкости, добавить свеклу, обжаривать 7—10 минут. Добавить огурцы, чеснок, перец, рассол. Тушить до готовности, если необходимо – досолить. Посыпать зеленью.

Тыква в сметанно-чесночном соусе

400 г тыквы, 150 г сметаны, 3—4 зубчика чеснока, пучок петрушки и укропа, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Очищенную от кожицы тыкву нарезать кубиками. Обжарить в разогретом масле со всех сторон до золотистого цвета, посолить, поперчить. Мелко нарезать чеснок и зелень, всыпать к тыкве. Влить сметану, перемешать. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Свекла, тушенная с черносливом

3 свеклы, 100 г чернослива, 100 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар по вкусу

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Выложить в сковороду с маслом, тушить на слабом огне. Промыть и крупно нарезать чернослив, добавить к свекле, влить воду, добавить соль и сахар. Тушить до готовности.

Тыква пикантная

400 г тыквы, 1 ст. л. горчицы в зернах, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, ½ ч. л. молотого острого перца, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу

Тыкву нарезать брусочками, посыпать измельченным чесноком. Смешать остальные компоненты, залить тыкву, перемешать, мариновать час. Затем выложить на сковороду вместе с маринадом, тушить до готовности.

Лобио

400 г красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. л. грецких орехов (по желанию), небольшой кусочек острого перца, 1 ст. л. уксуса, по 1 ч. л. молотого кориандра, чабера, укро-сунели, соль, кинза, зелень сельдерея и петрушки по вкусу, растительное масло для обжаривания

Фасоль замочить на 6—8 часов. Затем залить свежей водой, поставить на умеренный огонь, довести до кипения. Воду слить. Залить фасоль холодной водой, довести до кипения и варить до мягкости. В конце приготовления посолить. Лишнюю воду слить (немного оставить). Лук мелко нарезать, обжарить на масле до мягкости. Чеснок растереть с орехами, острым перцем, солью и специями. Зелень нарубить. Добавить в кастрюлю к фасоли лук, чесночную массу, зелень. Прогреть пару минут, подкислить уксусом, при необходимости досолить.

Жареная тыква со специями

500 г тыквы, 3 ст. л. муки, по ½ ч. л. паприки, куркумы, соли, растительное масло для жарки

Очищенную тыкву нарезать ломтиками толщиной по 5 мм. Смешать муку с солью и специями. Обвалять ломтики тыквы в смеси, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета.

Тыква, запеченная с травами

500 г тыквы, 2 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. соли, 1 ч. л. сушеных трав

Тыкву очистить, нарезать тонкими дольками. Натереть маслом, посыпать солью и травами. Выложить на лист, запекать

в разогретой до 200 °С духовке до образования коричневой корочки.

Стручковая фасоль с орехами

500 г стручковой фасоли, 1 крупная луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г грецких орехов, 50—70 г топленого масла, сок ½ лимона, соль, молотый черный перец

В кипящую воду опустить нарезанную фасоль на 2—3 минуты. Затем откинуть на дуршлаг. Орехи нарубить, лук нарезать полукольцами, чеснок раздавить плоской стороной ножа. В сковороде растопить масло, обжарить в нем чеснок, когда потемнеет, удалить его. Выложить в масло лук, жарить 5 минут. Добавить орехи и через 2—3 минуты всыпать фасоль на сковороду. Посолить, поперчить, полить лимонным соком. Прогреть минуту, перемешать и подавать к столу.

Постный чили с тыквой

1 кг тыквы, 250—300 г вареной или консервированной фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 стручок красного острого перца, 2—3 помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотого чили, 1 ч. л. сушеной орегано, другие специи по вкусу, соль по вкусу, зелень кинзы для подачи

Тыкву очистить от семечек и коры, выложить на противень, полить ложкой масла. Запекать в духовке 25 минут при температуре 200 °С. Измельчить лук и очищенный от семян перец. Разогреть в кастрюле оставшееся масло, выложить лук и перец. Жарить 5 минут, посыпать специями. Через минуту добавить фасоль, измельченные помидоры (без кожицы), томатную пасту, тыкву и 1—1,5 стакана воды, посолить. Довести до кипения и варить на медленном огне 2—3 минуты. Подавать, посыпав измельченной кинзой.

Фава по-гречески

500 г желтого колотого гороха, 3 небольшие головки красного лука, 2 зубчика чеснока, 1 л теплой воды, сок 2 лимонов, 70—100 мл оливкового масла, тимьян, соль и свежий перец

Хорошо промыть горох. В толстостенной посуде разогреть 2—3 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанный лук, чеснок и тимьян. Когда лук слегка подзолотится, добавить горох, перемешать. Влить теплую воду и оставшееся масло. Приправить солью и перцем, накрыть крышкой. Варить на среднем огне 40—50 минут, пока горох не станет мягким, однородным. При

необходимости собрать пену. В разваренный горох добавить лимонный сок, пюрировать с помощью блендера до однородности. Подавать, сбрызнув маслом, посыпав рубленым луком или петрушкой.

Нут со специями

200 г сухого нута, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. карри, ½ ч. л. молотого черного перца, соль

Нут замочить на ночь, затем промыть, залить свежей водой и отварить до готовности, в конце варки посолить. В сковороде разогреть масло, выложить измельченный чеснок и специи, перемешать. Когда появится приятный аромат, добавить отварной нут. Тушить под крышкой 1—2 минуты.

Тыквенно-картофельное пюре

700 г тыквы, 500 г картофеля, 50 г сливочного масла, соль, душистый перец по вкусу

Овощи очистить и крупно нарезать. Отварить до готовности с душистым перцем. Размять овощи в пюре, добавив соль, масло и немного отвара.

Балканская овощная лазанья

3 кабачка, 2 больших болгарских перца, 200 г брынзы, 200 г натурального йогурта, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, паприка, чабер, соль по вкусу

Болгарский перец вымыть и запечь в духовке или на гриле, потом остудить, снять кожицу и нарезать полосками. Кабачки вымыть, удалить кончик и плодоножку, нарезать пластинами. В растительное масло добавить немного соли, залить им кабачки и перемешать. Обжарить кабачки на сковороде или на гриле. На дно формы для лазаньи уложить кабачки и присыпать натертой брынзой, добавить по вкусу чабер и паприку. Сверху уложить полоски перца и тоже присыпать брынзой и специями. Чередовать слои, пока не закончатся ингредиенты. Последний слой должен быть из кабачков, их следует посыпать специями. Йогурт взбить с яйцами и залить овощи. Выпекать в духовке при 190 °С примерно 40 минут. Подавать, украсив зеленью.

Чечевица с острым перцем

200 г зеленой чечевицы, 2 головки репчатого лука, 5—6 зубчиков чеснока, 1 стручок острого перца, 1—2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Чечевицу хорошо промыть. Залить кипящей водой, дважды превышающей ее по объему. Накрыть крышкой и варить на

слабом огне до готовности, около 30 минут. Посолить. Лук и чеснок очистить, нарезать кубиками. У перца удалить семена и прожилки, мелко нарезать. Поджарить овощи на масле. Выложить к готовой чечевице и перемешать, прогреть все вместе пару минут.

Имам баялды

6 баклажанов, 3—4 помидора, 3 головки лука, 10—12 зубчиков чеснока, 100—150 мл оливкового масла, 3 стручка сладкого перца, 1—1½ ст. л. сахара, 1 ч. л. черного перца, соль по вкусу, пучок петрушки

Баклажаны вымыть. Снять кожицу продольными полосками через 1 см (часть кожицы должна остаться). Посолить, смазать оливковым маслом (2—3 ст. л.). Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 40 минут, один раз перевернуть. Или обжарить в большом количестве масла со всех сторон (слой масла на сковороде должен быть около 1 см). Лук нарезать полукольцами или лепестками, крупно нарезать чеснок, перец нарезать кусочками. На сковороде разогреть пару ложек масла, выложить лук, чеснок, перец, жарить до мягкости. Очистить помидоры от кожицы и измельчить в блендере или натереть на терке, добавить 2 ст. л. оливкового масла. Половину перелить к луку, добавить соль, сахар, молотый перец, рубленую зелень. В баклажанах сделать продольный надрез, раздвинуть ложкой мякоть. Форму для выпечки хорошо смазать маслом, выложить баклажаны, наполнить надрезы начинкой со сковороды. Полить оставшимся томатом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут.

Запеченные овощи «Бриам»

2 баклажана, 2 цукини, 4—5 молодых картофелин, 2—3 помидора, 1 сладкий перец, 1 головка красного лука, 2 зубчика чеснока, 150—200 мл оливкового масла, 2 ст. л. нарезанной петрушки, соль и свежемолотый черный перец

Овощи крупно нарезать (цукини и баклажаны можно не чистить). Выложить овощи в плоскую форму для запекания, посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок, полить маслом. Накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 40 минут. Снять фольгу, аккуратно перемешать овощи. Запекать до красивого цвета еще около 40 минут. При подаче украсить нарезанной петрушкой.

Рататуй

3 баклажана, 2 кабачка, 2 сладких перца разного цвета, 2—

3 помидора, 2 зубчика чеснока, 3 головки репчатого лука, оливковое масло для жарки, лавровый лист, соль, перец по вкусу, тимьян и розмарин

Баклажаны разрезать пополам. Выложить в подсоленную воду, затем отжать, нарезать кусочками по 2 см. Кабачки и перец нарезать так же.

Обжарить по отдельности баклажаны и кабачки. В разогретом масле обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавить сладкий перец. Когда он слегка размягчится, выложить кабачки и баклажаны. Добавить помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками. Посолить, поперчить, положить лавровый лист, веточку тимьяна и зубчики чеснока. Готовить 20 минут.

Летнее овощное рагу

1 кабачок, 2 баклажана, 4 помидора, 1 крупный сладкий перец, 1 морковь, 1 головка лука, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу, зелень для подачи

Кабачок и баклажаны можно не чистить. Нарезать все овощи небольшими кусочками. Баклажаны посолить, оставить на 20 минут, затем отжать и промыть. В толстостенной кастрюле разогреть 1 ст. л. масла. На дно положить лук, сверху морковь, затем баклажаны, кабачки, перец, последним слоем – помидоры. Овощи посолить, полить оставшимся маслом и влить 100—150 мл воды. Накрыть кастрюлю крышкой. Тушить овощи на слабом огне 15—20 минут. Когда они пустят много сока, перемешать и тушить до готовности, еще 15—20 минут. В конце приготовления добавить по вкусу соль, специи и посыпать рубленой зеленью.

Рагу «Аппетитное»

1 кабачок, 1 баклажан, 1 маленькая головка цветной капусты, 2 болгарских перца разного цвета, 3 помидора, ½ стакана консервированной кукурузы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, растительное масло для жарки, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажан и кабачок не чистить, тщательно вымыть. Баклажан нарезать кружками, посолить и оставить на 20 минут, затем промыть. Кабачок нарезать кубиками, болгарский перец и лук – кольцами, помидоры – дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на масле. Добавить кабачок, баклажан, перец. Жарить еще пару минут. Добавить помидоры, посыпать пряными травами, посолить и поперчить. Тушить 10 минут под крышкой. Добавить

капусту и кукурузу, долить немного воды и тушить под крышкой еще 5—10 минут.

Писто манчего

1 цукини, 2 сладких перца, 1 головка лука, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 помидора, 1—1½ ч. л. сахара, оливковое масло для жарки, соль по вкусу, щепотка молотого черного перца, молотая зира по вкусу

Цукини тщательно вымыть, не чистить, нарезать кубиками. Перец и лук нарезать так же, чеснок пропустить через пресс. Помидоры очистить от кожицы и перемолоть или мелко нарезать. На сковороде разогреть масло, выложить лук и чеснок, обжарить до мягкости, помешивая. Добавить сладкий перец. Жарить все вместе пару минут на умеренном огне. Затем добавить цукини, жарить еще пару минут. Добавить на сковороду помидоры, посолить, приправить специями. Тушить все вместе еще 5 минут. Добавить сахар, при необходимости еще соли и специй. Размешать и снять с огня. Дать постоять пару минут. Подавать с поджаренным яйцом или колбасками.

Котлеты из кабачков с сыром

450—500 г цукини, 100—130 г феты, брынзы или жирного творога, 100—120 г муки, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. л. измельченного укропа, ½ ч. л. сушеной орегано, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для обжаривания

Цукини очистить, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 5 минут и отжать. Мелко нарезать лук и чеснок, размять фету или брынзу. Добавить к цукини. Вбить яйцо, добавить укроп и орегано, поперчить. Хорошо размешать и добавить муку. Сформовать из массы котлетки и обжарить на сковороде с разогретым маслом с двух сторон. Если масса жидкая, выкладывать ее на сковороду ложкой, как оладьи. Готовые котлетки выложить на бумажные полотенца, чтобы впитались излишки масла. Подавать с соусом по вкусу.

Котлеты овощные с сыром

1 средний кабачок, 1 болгарский перец, 150—200 г белокочанной капусты, 70—100 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока, 2 яйца, 3—4 ст. л. манной крупы, соль по вкусу, растительное масло для жарки, панировочные сухари

Кабачок натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем отжать лишнюю жидкость. Болгарский перец и капусту

тонко нашинковать, лук мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс. Смешать овощи и тертый сыр. Добавить яйца и манку, чтобы получилась густая масса. Мокрыми руками сформовать котлеты и обваливать их в панировочных сухарях. Жарить на умеренно разогретой сковороде под крышкой. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

Шампиньоны, фаршированные помидорами и сыром

20 крупных шампиньонов, 100 г твердого сыра, 2 небольшие луковицы, 1 крупный помидор, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны (20 %), несколько веточек зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу

Отделить шляпки грибов от ножек. Смазать форму для запекания или противень растительным маслом. Выложить шляпки в форму. Нарезать кубиками лук и ножки грибов. Мелко нарезать укроп. Обдать помидор кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Обжарить в растительном масле лук до мягкости, добавить ножки грибов. Жарить на среднем огне до полуготовности. Добавить в луково-грибную массу укроп и помидор. Добавить соль и молотый черный перец. Снять с огня, переложить в глубокую емкость. Натереть сыр на крупной терке, добавить в начинку. Добавить сметану. Тщательно перемешать. Наполнить массой шляпки грибов. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут. Подавать блюдо можно как горячим, так и холодным.

Корейские оладьи с зеленым луком

Пучок зеленого лука, ½ сладкого перца красного цвета (по желанию), 1 яйцо, 100—150 г муки, 70—100 мл воды, ½ ч. л. сахара, 1 ст. л. соевого соуса, 2—3 ст. л. растительного масла

Зеленый лук нарезать длинными кусочками (6—10 см). Перец нарезать тонкой соломкой. Приготовить тесто: размешать яйцо с водой, сахаром, соевым соусом, всыпать муку. По консистенции тесто должно быть жидковатым, средним между блинным и тестом для оладий. На сковороде разогреть масло, выложить лук и перец. Залить тестом. Жарить пару минут, пока тесто подпечется снизу и станет золотисто-коричневым. Перевернуть, обжарить еще пару минут. Подавать горячим с соусом.

Пакора (овощи во фритюре)

600 г любых овощей (кабачки, морковь, тыква, цветная капуста), 150 г нутовой или гороховой муки, ½ ч. л. молотого черного перца, ¼ ч. л. молотого острого перца, ½ ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. куркумы, 2 ч. л. соли,

½ ч. л. разрыхлителя, около 250 мл воды, растительное масло для обжаривания во фритюре

Овощи промыть, обсушить и нарезать на кусочки среднего размера. Специи смешать с мукой, добавить соль и разрыхлитель. Медленно влить холодную воду и взбивать венчиком, пока не получится густое однородное тесто. Растительное масло хорошо нагреть в сковороде. Овощи окунуть в тесто и жарить в масле несколько минут до появления хрустящей корочки. Вынуть пакоры и дать маслу стечь. Подавать горячими.

Запеченные шампиньоны с перепелиными яйцами

12 крупных шампиньонов, 12 перепелиных яиц, 80 г сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Сливочное масло смешать с мелко нарезанной зеленью. Большие шампиньоны просушить с помощью бумажного полотенца и удалить ножки, посыпать солью. Форму для запекания или противень смазать маслом, выложить шампиньоны шляпкой вниз. В каждый гриб добавить немного масла с зеленью и разбить по перепелиному яйцу. Поместить форму в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. Перед подачей немного остудить. В закуску можно воткнуть шпажки и подать как фуршетное блюдо.

Грибы, тушенные в вине и сливках

500 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, 50 мл белого вина, 50 мл сливок, 50 г твердого сыра, соль и молотый черный перец по вкусу

Грибы нарезать на четверти. Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить на нем грибы в течение 7—10 минут. Влить вино и держать его, пока не испарится алкоголь. Влить сливки, приправить солью и перцем. Посыпать тертым сыром, держать под крышкой, пока сыр не расплавится.

Жареные вешенки с зеленью

500 г вешенок, 2 головки лука, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. сметаны, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

Грибы хорошо промыть, срезать жесткие ножки, нарезать соломкой толщиной не более 1 см. Лук очистить и нарезать кубиками. Обжарить лук на масле 2—3 минуты. Добавить грибы. Посолить, поперчить по вкусу и жарить 10—15 минут до готовности. Добавить сметану, прогреть все вместе минуту. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Вешенки в сметанно-чесночном соусе

500 г вешенок, 3 моркови, 3 головки лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Вешенки промыть, нарезать, обжарить на масле до зарумянивания. Добавить нарезанные морковь, лук, обжарить все вместе. Сметану и майонез перемешать с измельченным чесноком, развести теплой кипяченой водой (масса должна быть не густой и не жидкой), залить грибы, посолить, поперчить, тушить 10 минут. После этого выключить огонь, дать блюду настояться под крышкой 5 минут.

Бефстроганов из грибов

450 г грибов (белых, шампиньонов), 3 стебля зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сухого хереса (по желанию), 300 г сметаны, ½ ч. л. майорана или тимьяна, зелень петрушки, соль и молотый черный перец, 3 ст. л. растительного масла

Нагреть масло в сковороде и поджарить нарезанные ломтиками грибы. Добавить измельченный зеленый лук и чеснок, херес, тушить 1 минуту. Приправить солью и перцем. Вмешать сметану и нагреть почти до кипения. Посыпать майораном и петрушкой. Подавать с гарниром из риса или макарон.

Шампиньоны в духовке простые

1 кг небольших шампиньонов

Для маринада: 1 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушеных трав, по ½ ч. л. молотого черного перца и паприки, соль по вкусу

Шампиньоны при необходимости очистить и вымыть. Соединить все компоненты для маринада. Залить шампиньоны маринадом, оставить на 30 минут в холодильнике. После выложить шампиньоны на решетку. Запекать 15—20 минут в разогретой до 200 °С духовке, перевернув один раз.

Отбивные из вешенок

300 г вешенок, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, мука, растительное масло, соль, перец

Грибы перебрать, срезать ножки. Шляпки накрыть пищевой пленкой, слегка отбить, посолить, поперчить. Яйцо взбить со сметаной и солью. Шляпки грибов запанировать в муке, обмакнуть в яичную смесь и обжарить с двух сторон на масле под крышкой на слабом огне.

Грибная подлива

400 г грибов, 2—3 головки лука, 200 мл овощного бульона, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, лавровый лист

Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить крупно нарезанные грибы, жарить, перемешивая, 5—7 минут. Посыпать мукой, обжаривать еще 1 минуту. Влить бульон, добавить соль, перец, лавровый лист, тушить 10 минут.

Зразы с грибами

1 кг картофеля, 500 г шампиньонов, 1 яйцо, 3—4 ст. л. муки, 1—2 головки лука, соль, $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного укропа, панировочные сухари, 20 г сливочного масла, растительное масло для жарки

Мелко нарезать лук и грибы, обжарить на сливочном масле до готовности. Картофель отварить, размять в пюре. Добавить яйцо, соль, укроп, муку. Должно получиться пластичное тесто. Смоченными руками сформовать лепешку, положить внутрь немного начинки, завернуть края лепешки. Обвалять в панировке и обжарить на среднем огне на разогретом растительном масле до золотистого цвета.

Грибные котлеты

150 г круглозерного риса, 500 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 3—4 веточки петрушки, 2—3 ст. л. муки, грибная приправа или 1 ч. л. молотых сушеных грибов, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки

Рис хорошо промыть, залить 400 мл воды, добавить грибную приправу или молотые сушеные грибы (порошок). Сварить вязкую кашу. Лук и шампиньоны мелко нарезать, обжарить на масле до мягкости. Соединить с рисом. Измельчить массу в блендере. Однородности добиваться не обязательно, должны чувствоваться кусочки грибов. Добавить мелко нарубленную зелень, соль, перец. Всыпать немного муки, тщательно перемешать. Сформовать из массы котлеты, запанировать в оставшейся муке и обжарить с двух сторон до румяной корочки.

Основные блюда из рыбы

Жареная хамса без брызг

500 г мелкой рыбы (килька, хамса), 3—4 ст. л. кукурузной муки, 2—3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли

Очистить рыбу, удалив голову и внутренности. Посолить, обвалять в муке. На лист пергаментной бумаги выложить подготовленную рыбу кругом (по диаметру сковороды), полить маслом. Накрыть вторым листом, завернуть край, проколоть в 2—3 местах в центре. Переложить пакет на сковороду, жарить на сильном огне 5—6 минут. Накрыть тарелкой, перевернуть. Жарить другую сторону пакета, еще 5—6 минут, проколов его в нескольких местах. Переложить на блюдо, удалить бумагу. Подавать с ломтиками лимона.

Запеченная мойва

1 кг мойвы, 3—4 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли

Мойву вымыть, удалить голову и внутренности. Противень для запекания застелить пергаментом, смазать маслом и посыпать половиной муки. Выложить мойву, посолить, посыпать мукой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут. Рыба должна подрумяниться сверху и немного хрустеть.

Запеченная салака

700—800 г салаки, 1—2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. сахара, ½ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. сушеных трав

Рыбу выпотрошить и промыть, голову можно не отрезать. Посыпать смесью соли, сахара, перца, трав, полить лимонным соком и оставить мариноваться на 15—20 минут. Переложить в форму для запекания, смазать сверху маслом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Килька в томате

500—700 г кильки, 1 морковь, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 500—700 мл томатного сока, 1 ст. л. муки, 2 лавровых листа, 5—7 горошин черного перца, сахар и соль по вкусу, 2 ст. л. растительного масла

У рыбы удалить головы и внутренности. Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке. Обжарить овощи на масле до мягкости, добавить пропущенный через пресс чеснок, посыпать мукой, перемешать, влить томатный сок. Выложить рыбу в соус,

накрыть крышкой и тушить до готовности.

Караси в золотистой панировке

1 кг карасей, 3—4 ст. л. муки, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. куркумы, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли

Карасей очистить, выпотрошить, промыть. Сделать надрезы сеточкой, подрезая кости, но не отделяя филе. Натереть смесью соли и перца. Смешать муку, куркуму и паприку. Обваливать в панировке рыбу и обжарить в хорошо разогретом масле по 2—3 минуты с каждой стороны.

Минтай, тушенный с овощами в томате

1 кг минтая, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, мука для панировки, 450—500 мл воды или овощного бульона, соль, молотый черный перец по вкусу, 2 лавровых листа, растительное масло

Лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на масле. Добавить томатную пасту, овощной бульон, соль, перец, лавровый лист, тушить на слабом огне до мягкости. Подготовленную рыбу посолить, запанировать в муке, обжарить на масле со всех сторон. Выложить в сотейник к овощам, тушить под крышкой 7—10 минут.

Минтай с яблоками и свеклой

500 г минтая, 200—250 мл кипятка, 4—5 яблок, 1—2 свеклы, соль по вкусу, зелень

Рыбу нарезать небольшими кусками с костями. Свеклу и яблоки нарезать маленькими ломтиками. На дно сотейника положить свеклу и яблоки, на них — рыбу, посыпать зеленью, посолить и залить горячей водой. Тушить до готовности. Подать, полив отваром.

Минтай в луковой подливке

1 кг минтая, 4 головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушеного укропа, 1 ч. л. сушеной петрушки, ½ ч. л. молотого черного или белого перца, 100—150 г майонеза или сметаны, около 100 г муки, растительное масло, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, натереть смесью соли и перца, запанировать в муке и обжарить на хорошо разогретом масле. Лук нарезать полукольцами, припустить в сотейнике. Сверху выложить рыбу, влить немного воды, добавить майонез или сметану, сушеную зелень, тушить под крышкой на слабом огне 20—30 минут. За 5 минут до готовности посыпать рубленым чесноком.

Тилипия с карри

2 филе тилипии, 1 лимон, 1 головка лука, 1 ч. л. карри, соль по вкусу

Нарезать лимон и лук колечками. Рыбу натереть солью и карри. Разогреть духовку до 200 °С. На два листа фольги выложить по половине лука, на него филе, сверху кольца лимона. Плотно завернуть фольгу. Запекать 20—25 минут.

Морской окунь, запеченный с картофелем и сыром

0,8—1 кг картофеля, 500 г филе морского окуня, 2 помидора, 150—200 г твердого сыра, соль и специи для рыбы

Рыбу нарезать порционными кусочками, посыпать специями и оставить на 20—30 минут. Отварить картофель до готовности, очистить и нарезать кружочками. Выложить половину картофеля в форму для запекания. Сверху выложить рыбу, на нее – нарезанные кружочками помидоры и оставшийся картофель. Каждый слой немного посолить. Накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой до 190—200 °С духовке 10—15 минут. Снять фольгу, посыпать сыром. Запекать еще 15—20 минут, пока сыр не подрумянится.

Минтай с овощами в духовке

1 кг минтая, 1 баклажан, 1 маленький кабачок, 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, 100 мл воды, 1 ч. л. сушеных трав (тимьян, орегано, базилик), черный и душистый перец, соль

Рыбу натереть солью и молотым перцем, полить лимонным соком, нарезать порционными кусочками. Оставить на 10 минут. Баклажан и кабачок нарезать кружочками. Кружочки баклажана посолить и через 10 минут промыть. Болгарский перец нарезать соломкой, лук – кубиками, чеснок измельчить. Овощи смешать, посыпать травами, выложить в емкость для запекания. Сверху выложить рыбу. Влить воду. Накрыть крышкой. Тушить 40 минут при температуре 200 °С. Снять крышку, тушить до готовности.

Рыба «Веракруз»

4 филе тилипии или морского окуня, 2 ст. л. оливкового масла, ½ головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 4 плотных помидора, 1 лавровый лист, ½ ч. л. сушеного тимьяна, ½ ч. л. сушеной орегано, 2 острых перца, 30—40 г оливок, 1—2 ст. л. каперсов или измельченных маринованных огурцов, 50—70 мл сухого белого вина, соль и перец по вкусу

Мелко нарезать очищенный лук, чеснок, помидоры. Нагреть оливковое масло на большой сковороде. Выложить лук и чеснок, жарить 2—3 минуты, пока лук не станет слегка прозрачным. Добавить помидоры. Накрыть крышкой. Тушить 8—10 минут на слабом огне, помидоры должны размягчиться. Добавить лавровый лист, тимьян, орегано, нарезанный перец, оливки, каперсы и белое вино на сковороду. Погрузить филе в соус, накрыть крышкой. Тушить 5—6 минут, до готовности рыбы. Подавать с отварным рисом или пастой.

Морской окунь, запеченный с яблоками

500 г филе окуня, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 100—120 мл лимонного сока, 100—120 мл воды, соль, молотый черный перец по вкусу

Филе нарезать порционными кусочками, посыпать солью и перцем, полить лимонным соком и оставить на 20 минут. Петрушку и морковь нарезать соломкой, лук – полукольцами, очищенные яблоки без сердцевины – дольками. На сковороде разогреть масло, выложить овощи, обжарить до мягкости. Сверху на овощи выложить яблоки, на них филе. Влить воду и сок. Запекать в духовке, разогретой до 180 °C, 20—30 минут.

Рыба под маринадом эскабече

500 г филе морской рыбы, 2—3 сладких перца разного цвета, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 перец чили, 200 мл яблочного уксуса, 150 мл оливкового масла, 2—3 ст. л. муки, 1 лавровый лист, 6 горошин душистого перца, соль и молотый черный перец по вкусу

Сладкий перец и чили вымыть, удалить внутренности и нарезать кусочками. Лук и морковь очистить и нарезать соломкой. Обжарить овощи в $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла на среднем огне до размягчения. Добавить уксус, лавровый лист, перец и снять с огня. Филе рыбы промокнуть бумажным полотенцем и посыпать с обеих сторон солью и перцем. Обвалять филе в муке и обжарить 1—2 минуты с каждой стороны на оставшемся масле. Выложить рыбу в маринад. Прогреть все вместе пару минут. Снять с огня и дать остыть. Затем оставить на ночь в холодильнике. За некоторое время перед подачей вынуть из холодильника, чтобы рыба нагрелась до комнатной температуры.

Рыба под овощным маринадом

1 кг рыбы (пиленгас, толстолобик, судак), 4 моркови,

1 большая головка лука, 250 мл томатного сока, 2—3 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец, растительное масло для жарки, мука для панировки

Очищенную и выпотрошенную рыбу нарезать крупными кусками, посолить, запанировать в муке и обжарить на масле до готовности. Положить на блюдо, придавая форму целой рыбы. Морковь нарезать тонкой соломкой, обжарить на масле до мягкости, распределить поверх рыбы. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Посыпать мукой, перемешать. Влить томатный сок, добавить соль, сахар, перец, довести до кипения и проварить пару минут. Горячий маринад вылить на рыбу, дать остыть. Поставить в холодильник на ночь.

Запеченная рыба на овощной подушке

1 кг филе морской рыбы, 2 головки репчатого лука, 1 крупная морковь, 3 помидора, 1 ломтик корня сельдерея, 3—4 зубчика чеснока, ½ лимона, 5 ст. л. растительного масла, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу

Филе рыбы сбрызнуть свежесжатым лимонным соком и дать постоять 20—30 минут. Лук очистить и нарезать полукольцами, обжарить в части растительного масла до прозрачности. Затем добавить нарезанную соломкой морковь и сельдерей, перемешать, обжаривать еще 3—5 минут. Затем добавить нарезанные дольками помидоры, измельченный чеснок, соль и специи, перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее овощи, сверху уложить кусочки рыбы, сбрызнуть остатками растительного масла и поставить в духовку, разогретую до 190 °С, предварительно прикрыв форму фольгой. Через 25—30 минут фольгу снять и выпекать еще 7—8 минут. При подаче украсить рыбу измельченной зеленью петрушки, укропа или сельдерея.

Хек, запеченный с чесноком и соевым соусом

1 кг хека, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, сок 1 лимона, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, щепотка острого красного перца

Для маринада соединить растительное масло, соевый соус, лимонный сок, соль, сахар и перец, тщательно взбить. Добавить мелко нарезанные лук и чеснок. Приготовленным маринадом залить нарезанную на порционные кусочки рыбу, оставить на 40—60 минут. Затем рыбу вместе с маринадом выложить на фольгу, края тщательно сжать. Запекать рыбу в разогретой до 200 °С духовке 20—30 минут.

Хек в кляре

800 г филе хека, 200—250 г муки, 200 мл молока, 1 яйцо, 1 лимон, 2 ст. л. соевого соуса, соль, молотый черный перец, специи для рыбы по вкусу, пара веточек укропа и петрушки, растительное масло для жарки

Филе нарезать небольшими порционными кусочками, посыпать специями и поперчить по вкусу. Из половины лимона выжать сок, смешать с соевым соусом, полить рыбу. Мариновать в холодильнике 10—15 минут. Яйцо размешать с молоком, подсолить. Постепенно добавить муку, чтобы получился кляр желаемой густоты. Разогреть на сковороде масло. Кусочки рыбы вилкой опускать в кляр и сразу же выкладывать на сковороду. Жарить с двух сторон до румяной хрустящей корочки. При подаче украсить ломтиками лимона и зеленью.

Мармитако (тунец с овощами)

200 г филе тунца, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 зеленый перец, 1 помидор, 2 больших клубня картофеля, 1 зубчик чеснока, 1—2 мелких сушеных острых перца, петрушка, оливковое масло, 100 мл белого вина, вода, соль

Филе тунца нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать крупными ломтиками. Лук нарезать кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Перец очистить от семян, нарезать средними кусочками, помидор по желанию очистить от кожицы, нарезать кубиками. Обжарить лук с небольшим количеством масла, пока он не станет прозрачным. Добавить зеленый перец, помидор и чеснок. Перемешать, добавить картофель. Готовить 8—10 минут, помешивая. Влить вино. Предварительно замоченный в воде острый перец выложить к остальным овощам. Добавить воду, чтобы покрыть овощи. Посолить, накрыть крышкой и готовить на среднем огне, периодически помешивая, до готовности картофеля. За 6—8 минут до готовности добавить тунца, аккуратно перемешать. Довести до готовности под крышкой.

Карп с медом и вином

1 карп, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, 200 мл белого вина, 500—600 мл овощного или рыбного бульона, 2—3 ст. л. муки, 2 ст. л. меда, 4 ст. л. растительного масла, соль

Подготовленного карпа натереть солью, обложить кольцами лука и кружочками лимона, залить вином, оставить на 1 час. Мед нагреть в сотейнике, влить растительное масло, всыпать муку, перемешать, развести бульоном, посолить. Карпа вместе с маринадом переложить в емкость для выпекания, залить

бульоном с медом и запекать в разогретой до 200 °С духовке 50—60 минут.

Карп по-будаЙски

1 карп (около 1 кг), 1 крупная морковь, 1 кольраби, 1 корень петрушки, небольшой кусочек корня сельдерея, 1 маленькая головка лука, 50 г сливочного масла, 500 мл белого вина, соль по вкусу

Овощи очистить, нарезать соломкой. Тушить на сливочном масле до полуготовности. Рыбу выпотрошить, отрезать голову, срезать филе с кожей и нарезать на порционные кусочки. Выложить к полуготовым овощам, посолить, влить вино. Тушить, пока жидкость не выпарится наполовину.

Карп, тушеный с пивом

1 кг карпа, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1 ч. л. меда, 250 мл темного пива, растительное масло, соль, перец

Морковь, корень петрушки и лук нашинковать. Карпа очистить, выпотрошить, по возможности удалить кости, нарезать порционными кусками. Сотейник смазать маслом, выложить куски рыбы, нарезанные овощи, добавить соль, перец. Мед развести в пиве, влить к рыбе, довести до кипения, тушить 5—7 минут. Затем огонь уменьшить до минимума и тушить рыбу до готовности.

Карп в пивном соусе

1 кг карпа, 250 мл пива, сок 1 лимона, ½ ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. молотых сухарей, 2—3 шт. гвоздики, 1—1½ ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца, растительное масло

Рыбу очистить, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, полить лимонным соком, оставить на 1 час в холодном месте. В сотейнике разогреть масло, обжарить рыбу до золотистого цвета. Добавить пиво, молотые сухари, гвоздику, тушить рыбу под крышкой до готовности. Переложить на блюдо. В отвар добавить цедру лимона, довести отвар до кипения и залить им рыбу.

Карп, запеченный в рукаве

1 карп (1,5—2 кг), 2 головки репчатого лука, 1 лимон, 2—3 ст. л. меда, 1 ст. л. сушеных трав, 1—2 ч. л. соли, масло для жарки

Из лимона выжать сок. Подготовленного карпа натереть солью и полить лимонным соком внутри и снаружи, оставить на

1 час. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. Начинить карпа луком, обмазать медом, посыпать травами, и поместить в рукав. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 час. Затем разрезать рукав и запекать в духовке еще 10—15 минут, до образования золотистой корочки.

Запеченный толстолобик

1 кг толстолобика, 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, 1—2 ч. л. соли, по ½ ч. л. молотого кардамона, душистого перца, паприки, тимьяна, специи для рыбы

Лук нарезать полукольцами, помидоры – полукруглыми ломтиками. Подготовленную рыбу натереть специями, солью и медом, засыпать луком и помидорами, оставить мариноваться на 30 минут. Овощи, в которых мариновалась рыба, выложить в смазанную маслом форму, сверху выложить рыбу. Запекать в разогретой духовке 30—40 минут.

Сом, припущенный с помидорами

1 кг сома, 3 помидора, 2—3 головки лука, сок 1 лимона, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль по вкусу

Филе сома натереть солью и перцем, полить лимонным соком, обложить кольцами лука, поставить в холодильник на 30 минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Разогреть в сковороде масло, выложить лук из маринада, на него рыбу, сверху распределить помидоры. Влить ½ стакана воды, накрыть сковороду крышкой и тушить рыбу до готовности.

Сом в ореховой панировке

800 г сома, 2—3 ст. л. молотых грецких орехов, 4 ст. л. муки, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, сок 1 лимона, ½ ч. л. лимонной цедры, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца, растительное масло

Нарезать рыбу кусками, посолить, поперчить, полить лимонным соком, оставить на 1 час. Для панировки смешать орехи, сухари, лимонную цедру. Для кляра смешать муку, ½ стакана воды, 1 ст. л. растительного масла. Обмакнуть рыбу в кляр, обвалять в панировке и обжарить в разогретом масле с двух сторон до готовности.

Жареная рыба с соусом «Савор»

1 кг рыбы (барабулька, бычки), сок 1 лимона, 100 г муки, 2 ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу, 200 мл оливкового масла для жарки

Для соуса: 150 мл винного уксуса, 3—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, ½ ч. л. соли, ½ ч. л. розмарина, черный молотый перец по вкусу

Рыбу вымыть, выпотрошить, полить лимонным соком, оставить на 30 минут. Добавить к муке соль и перец, обвалять в смеси рыбу и жарить в хорошо разогретом масле с двух сторон. Переложить обжаренную рыбу на блюдо. Процедить 100 мл масла, на котором жарилась рыба. Разогреть масло, обжарить в нем муку до светло-желтого цвета. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, специи и винный уксус. Варить до загустения. Подавать рыбу к столу, полив соусом и украсив зеленью.

Запеченная речная рыба кусками

1 кг речной рыбы (каarp, лещ), 100—120 мл молока, 4 ст. л. панировочных сухарей, 50—70 мл растительного масла, соль и зелень по вкусу

Разогреть духовку до 200—220 °С. Выпотрошенную очищенную рыбу нарезать крупными кусками. Подержать пару минут в подсоленном молоке. Затем кусочки обвалять в панировочных сухарях. Смазать форму для запекания маслом, выложить рыбу, сбрызнуть маслом. Запекать 10—15 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Скумбрия гриль с овощами

1 кг скумбрии, 2 лимона, 4 зубчика чеснока, 2 головки красного лука, 3 сладких перца, 100 г помидоров черри, рубленая свежая петрушка, 1 ч. л. (неполная) соли

Скумбрию очистить и просушить. Из лимонов выжать сок. Чеснок очистить и измельчить с помощью пресса. Смешать лимонный сок, чеснок, соль. Мариновать скумбрию в смеси не менее 30 минут. Лук и перец очистить и крупно нарезать. Помидоры нарезать четвертинками. Перемешать скумбрию с луком, перцем и помидорами и готовить на гриле или сковороде гриль в течение 4—5 минут с каждой стороны. Посыпать петрушкой перед подачей к столу.

Скумбрия на гриле

1 скумбрия (около 400 г), 1 небольшой лимон, ½ ч. л. тимьяна, ½ ч. л. розмарина, лимонный сок, морская соль, молотый черный перец, растительное масло

Рыбу вымыть, выпотрошить, тщательно вымыть изнутри. Тушку натереть морской солью и поставить в холодильник на 1—2 часа. Затем рыбу сполоснуть в проточной воде, натереть

снаружи и внутри смесью перца, тимьяна, розмарина. В брюшко положить нарезанный ломтиками лимон, сколоть брюшко зубочистками и запекать на гриле с двух сторон до готовности. Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком, растительным маслом и подавать к столу.

Скумбрия с грибами под винным соусом

2 скумбрии (по 400—450 г), 60 г сливочного масла, 200 мл белого сухого вина, 3 помидора, 150 г грибов, 1 небольшая головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ лимона, соль, молотый черный перец и зелень петрушки по вкусу

Рыбу вымыть, выпотрошить, тщательно промыть изнутри и нарезать на порционные куски. Форму для запекания смазать частью масла, выложить в нее рыбу, посыпать стружкой масла, залить вином. Помидоры и лимон нарезать дольками. Грибы вымыть и нарезать пластинками. Выложить на рыбу грибы, помидоры и лимон, посолить, поперчить, накрыть фольгой и поставить в духовку, разогретую до 180 °С. Запекать до готовности, последние 5 минут – без фольги. При подаче украсить зеленью петрушки.

Запеченная скумбрия в горчичном соусе

1 скумбрия, 2 ст. л. горчицы, 1 лимон, 1 небольшая головка лука, соль и молотый черный перец по вкусу, пара веточек укропа

У скумбрии отрезать голову, выпотрошить и хорошо промыть. Половину лимона нарезать кольцами, из оставшейся выжать сок и смешать с горчицей. Обмазать рыбу этой смесью, посолить и поперчить. Внутрь вложить тонко нарезанные колечки лука и лимона, веточки укропа. Оставить мариноваться на 20—90 минут. Разогреть духовку до 200 °С. Завернуть рыбу в фольгу. Запекать 25—30 минут.

Скумбрия в белом вине

4 филе скумбрии, 150 мл белого сухого вина, 1 головка лука, 1 ст. л. ароматического уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. семян горчицы, 2 лавровых листа, $\frac{1}{2}$ ч. л. семян кориандра, $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца горошком, соль по вкусу

Смешать вино, уксус, специи и сахар. Нарезать лук полукольцами. Скумбрию посолить, уложить в форму, сверху выложить лук, залить маринадом. Оставить на 20 минут. Разогреть духовку до 180—190 °С. Запекать рыбу 15—20 минут. Подавать с отварным рисом или картофелем.

Запеченная скумбрия с картофелем

2 филе скумбрии, 2—3 картофелины, 70—100 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, соль и специи по вкусу

Скумбрию посыпать специями и мелко нарезанным чесноком, полить соевым соусом и оставить на 20 минут. Картофель отварить до готовности в мундире. Очистить и натереть на терке. Отдельно натереть на терке сыр. Разогреть духовку до 200 °С. Уложить рыбу в форму для запекания, на нее горкой выложить картофель. Накрыть фольгой. Запекать 10 минут, снять фольгу, посыпать сыром. Запекать еще 10 минут.

Запеченная скумбрия с имбирем

2 скумбрии (по 400—450 г), 1 лимон, 1 головка лука, 1 сладкий перец, 1 ч. л. молотого имбиря, 2—3 ст. л. соевого соуса, соль, молотый черный перец, растительное масло

Сладкий перец, лук и половину лимона нарезать кольцами. Из оставшейся половины лимона выжать сок. Рыбу выпотрошить, промыть, натереть смесью соли, молотого перца и имбиря внутри и снаружи. Внутрь положить кольца лимона. В смазанную маслом форму выложить лук и сладкий перец, сверху положить рыбу, полить смесью лимонного сока и соевого соуса. Разогреть духовку до 180 °С. Накрыть форму фольгой или крышкой, запекать 30 минут. Снять фольгу и запекать до золотистого цвета.

Треска по-гречески

500—600 г филе трески, 2 ст. л. семян кориандра, 1 ч. л. (неполная) соли, белый винный уксус или лимонный сок

Удалить кости из рыбы. На сухой сковороде поджарить семена кориандра до появления приятного аромата. Крупно смолоть и смешать с солью. Натереть рыбу со всех сторон. Разогреть духовку до 190 °С. Выложить рыбу в форму для запекания, смазанную маслом. Запекать 20—25 минут. Подавать горячим, полив винным уксусом или лимонным соком.

Треска, припущенная с солеными огурцами

1 кг трески, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Филе трески нарезать порционными кусками, овощи — кружочками. Сложить в сотейник рыбу и овощи, добавить специи, соль, влить воду, чтобы она покрыла рыбу наполовину. Посуду плотно накрыть крышкой и тушить до готовности.

Дорада с овощами

2 дорады, 2 сладких перца, 2—3 крупные картофелины, 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. панировочных сухарей, пучок петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу, 1 лимон

Включить духовку на 200 °С. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, лук полукольцами, перец тонкими полосками, чеснок ломтиками. Форму для выпечки смазать оливковым маслом. Выложить картофель, затем остальные овощи, посолить, посыпать панировочными сухарями. Поставить в духовку на 20—25 минут. В это время очистить рыбу, половину лимона нарезать ломтиками, из оставшейся выжать сок, полить рыбу соком внутри и снаружи, посолить и поперчить. Достать форму из духовки. Выложить рыбу. Запекать в духовке еще 15—20 минут. Подавать с ломтиками лимона, посыпав рубленой петрушкой.

Запеченная камбала под овощным соусом

1 кг филе камбалы, 125 мл сухого белого вина, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 2 ст. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Камбалу посолить, поперчить и отложить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Томить чеснок, лук и помидоры в оливковом масле, пока масса не превратится в соус. Приправить солью, влить вино, нагреть. Положить рыбное филе в форму для запекания, смазанную маслом. Выложить сверху горячий овощной соус. Готовить около 20 минут в предварительно разогретой духовке при температуре 180 °С.

Жареная камбала

1,5 кг камбалы, кукурузная мука для панировки, растительное масло, соль по вкусу

Для соуса: 400 мл простокваши или кефира, 4 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. дробленых грецких орехов, 3 ст. л. панировочных сухарей, 5—6 веточек укропа

Камбалу очистить, вымыть, нарезать порционными кусками и посолить. Каждый кусок запанировать в кукурузной муке и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Рыбу выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Укроп измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Соединить кефир, зелень, чеснок, панировочные сухари, посолить по вкусу, перемешать и дать постоять 15—20 минут. Соусом полить рыбу и украсить зеленью. Можно подать соус отдельно.

Запеченный сибас

2 сибаса, 1 головка лука, 4—6 помидоров черри, ½ лимона

Для маринада: сок ½ лимона, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. (неполная) соли, 1 ч. л. (неполная) орегано, 3 ст. л. оливкового масла

Приготовить маринад. Измельчить чеснок, растереть с солью и орегано, добавить оливковое масло и лимонный сок, хорошо перемешать. Рыбу очистить, выпотрошить. Смазать маринадом внутри и снаружи (снаружи можно сделать надрезы). В брюшко положить колечки лука и ломтики лимона. Оставить на 15—20 минут. Выложить на лист фольги или пергаментной бумаги. Между рыбами положить разрезанные или целые помидоры. Накрыть вторым листом фольги или бумаги. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут. Затем удалить верхнюю фольгу. Запекать до готовности (15—25 минут, в зависимости от размера рыбы). Подавать горячей, с салатом и жареным картофелем.

Камбала с овощами в рукаве

400—500 г филе камбалы, 1 небольшой цукини, 150—200 г цветной капусты, 4 картофелины, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень кинзы и сельдерея, сок лимона, растительное масло, молотый перец, соль

Филе натереть солью и перцем, полить соком лимона и растительным маслом. Овощи крупно нарезать, цветную капусту разобрать на соцветия. Зелень мелко нарубить. Овощи посыпать солью и перцем, хорошо перемешать, полить маслом, добавить зелень и еще раз перемешать. В рукав для запекания поместить рыбу и овощи, завязать с двух сторон, сделать 3—5 небольших проколов для выхода пара. Запекать при температуре 200 °С 30—35 минут.

Рыба, тушенная в вине с яблоками

500 г камбалы или трески, 2 яблока, 150 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу вымыть, очистить и нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Дно сотейника смазать сливочным маслом, положить нарезанные яблоки, сверху – подготовленную рыбу, залить вином, довести до кипения и тушить в течение 20—30 минут. В полученный при тушении соус добавить сметану, соль, кусочек сливочного масла. При подаче к столу рыбу полить

полученным соусом.

Кефаль на пару

300 г кефали, 1 ломтик корня имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу промыть, разрезать на кусочки, посыпать солью и перцем. Измельчить имбирь и чеснок, натереть кусочки рыбы, смазать растительным маслом и соевым соусом. Выложить в пароварку и готовить 20—30 минут.

Рыба с хреном и сметаной

500 г филе рыбы (карп, щука, сом), 2 ст. л. готового хрена, 200 г нежирной сметаны, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Выложить на дно смазанного маслом керамического горшка или толстостенной кастрюли. Смешать сметану с хреном, залить рыбу. Плотно закрыть крышкой. Тушить на слабом огне до готовности (40—60 мин). Подавать рыбу, полив образовавшимся соусом и посыпав рубленой зеленью.

Рыба с маслинами

500 г рыбного филе, 40 г маслин без косточек, 3 помидора, 2 головки лука, 2 зубчика чеснока, зелень, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец

Рыбное филе нарезать на 5—6 кусочков, полить лимонным соком, посолить, поперчить. Оставить на 10 минут. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарубленный чеснок, перемешать и выложить кусочки рыбы. Сверху посыпать рубленой зеленью, уложить кружочки помидоров и маслин. Тушить под крышкой на слабом огне 15—25 минут.

Запеченная рыба с вином

1 кг рыбного филе, 4 помидора, 3 головки репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, пучок петрушки, 100—120 мл белого сухого вина, сок 1 лимона, 2 лавровых листа, ½ ч. л. сушеного тимьяна, около 150 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу

Рыбу вымыть, обсушить. Посыпать солью и перцем, полить лимонным соком. Три помидора натереть на терке или измельчить в блендере, четвертый нарезать кружочками. К томатной массе добавить пропущенный через пресс чеснок, две трети измельченной петрушки, 4—5 ст. л. масла, раскрошенный лавровый лист, тимьян. Лук нарезать тонкими полукольцами,

выложить в посуду для запекания, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Выложить рыбу, полить вином. Влить томатную массу, положить кружочки помидоров, посыпать оставшейся петрушкой и сбрызнуть маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30—45 минут.

Рыба по-болгарски с чесноком

600 г морской рыбы (пиленгас, камбала, скумбрия), 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, черный перец по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и обсушить. На боках тушки сделать надрезы под углом около 45 ° к боковой линии на расстоянии 2 см друг от друга. Рыбу натереть снаружи и внутри солью и перцем. Чеснок нарезать тонкими пластинками и вставить в надрезы. Смазать форму для запекания или противень растительным маслом. Выложить рыбу и смазать верхний слой кожи растительным маслом. Поставить в духовку и запекать 25—30 минут при температуре 180—200 °С.

Рыба, запеченная с грибами и сметаной

400 г филе морской рыбы, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 250 г сметаны, растительное масло, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль, перец

Филе рыбы нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, уложить в форму для запекания. Шампиньоны и лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить муку, перемешать. Влить сметану, посолить, поперчить, тушить, периодически перемешивая, 2—3 минуты. Приготовленную грибную смесь выложить поверх рыбы. Запекать в духовке до готовности рыбы (30—45 минут). Подавать, посыпав зеленью.

Рыба на картофельно-томатной подушке

500 г филе морской рыбы, 3 молодых картофелины, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, ½ лимона, соль и специи по вкусу

Картофель вымыть, не чистить, нарезать пластинками толщиной около 3 мм. Выложить картофель в форму, смазанную оливковым маслом, посолить, положить несколько стружек сливочного масла. Лук нарезать тонкими полукольцами, выложить на картофель. Помидоры нарезать кружками или тонкими дольками, выложить на лук. Филе нарезать кусочками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать специями, выложить на помидоры. Форму накрыть фольгой и поставить в духовку, разогретую до 200 °С, на 30 минут. Затем снять фольгу и запекать еще 7—10 минут.

Рыба, запеченная в томатном соусе

1 кг рыбы, 2 ч. л. соли, $\frac{2}{3}$ ч. л. молотого черного перца, 1 большая головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 150 г томатного соуса, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 1 ст. л. воды

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусочками. Нарезать лук и обжарить его в масле. Зелень петрушки мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс или натереть на мелкой терке. Из лимона отжать сок, смешать с водой. Томатный соус смешать с петрушкой и чесноком. Смазать глубокую сковороду или форму для выпекания маслом, положить в нее рыбу, посолить и поперчить. Сверху положить обжаренный лук (вместе с маслом, в котором он жарился), влить томатный соус и воду. Закрыть крышкой и запекать в духовке при 200 °С 30 минут.

Рыбное филе в пивном кляре

500 г филе, 4—5 ст. л. муки, 150 мл пива, 2 яйца, сок $\frac{1}{2}$ лимона, специи для рыбы (петрушка, белый перец, майоран, фенхель), соль, растительное масло для жарки

Филе нарезать кусочками толщиной около 7 мм. Посыпать специями, сбрызнуть лимонным соком. Если рыба нежирная, добавить 1 ст. л. масла, перемешать, оставить на 20 минут. Отделить белки от желтков. Соединить пиво с желтками, размешать, добавить муку и соль, чтобы получилось тесто как для оладий. Взбить белки в пышную пену и аккуратно ввести в тесто. Каждый кусочек филе взять вилкой, обмакнуть в тесто и выложить на сковороду с разогретым маслом. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Готовую рыбу выложить на бумажные салфетки, чтобы убрать излишки жира.

Жареная рыба с имбирно-соевым соусом

600—800 г рыбного филе, 1 лимон, 4 зубчика чеснока, 30 г корня имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, соль, черный перец, 3—4 ст. л. муки, растительное масло для жарки

Филе нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле до золотистого цвета. Половину лимона нарезать кольцами. Имбирь натереть, чеснок нарезать пластинами. Тушить в масле пару минут тертый имбирь, добавить чеснок. Затем влить сок половины лимона и соевый соус, перемешать. Выложить обжаренную рыбу, аккуратно перемешать, тушить пару минут под крышкой. Подавать с кольцами лимона.

Рыбное филе в остром соусе по-китайски

600—700 г рыбного филе, 1 сладкий перец, 1 острый перец, 1 головка чеснока, 30—40 г имбиря, 150—200 мл томатного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 3—4 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. сахара, растительное масло для жарки, соль и молотый острый перец по вкусу

Плотное рыбное филе нарезать кусочками, обвалить каждый в крахмале. Обжарить в горячем масле с двух сторон и переложить на тарелку. Нарезать сладкий перец кубиками, острый перец – колечками, имбирь натереть на терке, дольки чеснока разрезать на две части. В разогретое масло выложить чеснок, острый перец, имбирь. Быстро обжарить, добавить сладкий перец. Обжаривать пару минут, постоянно помешивая. Добавить томатный сок, сахар, соевый соус, тушить пару минут, при необходимости добавить сахара, соли или перца. В соус выложить рыбу. Тушить под крышкой до готовности.

Рыба в кляре по-корейски

400 г филе белой рыбы (треска, минтай, морской окунь, палтус), 3—4 ст. л. муки, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. соли, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, 1—2 яйца, 1 шт. зеленого лука, $\frac{1}{2}$ небольшого острого перца, растительное масло для жарки

Нарезать филе небольшими кусочками. Сбрызнуть кунжутным маслом, посыпать солью, перцем и измельченным чесноком. Всыпать муку и аккуратно перемешать, чтобы все кусочки были запанированы. Взбить яйцо со щепоткой соли, добавить мелко нарезанный зеленый лук и острый перец. Разогреть на сковороде масло. Обмакивать рыбу в яйцо и выкладывать на сковороду. Между кусочками должно быть пространство. Жарить до золотистой корочки, перевернуть. При необходимости долить масла и жарить до готовности. Подавать с овощным салатом и соусом по вкусу.

Рыба в золотистом кляре

600—800 г рыбного филе, 100 мл кефира, 1 яйцо, 1 ч. л. томатной пасты, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды, 4—5 ст. л. муки, $\frac{2}{3}$ ч. л. сушеного укропа, щепотка черного перца, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Рыбу нарезать порционными кусочками. Взбить яйцо с кефиром и томатной пастой, добавить укроп, соль и черный перец. Всыпать муку, чтобы получился кляр средней густоты, добавить соду. С помощью вилки обмакнуть каждый кусочек рыбы в кляр, выложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить

до золотистого цвета с двух сторон.

Рыбные палочки в сырной панировке

800 г филе трески или хека, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 6—7 ст. л. панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Сыр натереть на терке. Рыбное филе нарезать поперек кусочками толщиной около 2 см, чтобы получились палочки, посолить и поперчить. Взбить яйца. В глубокой тарелке перемешать панировочные сухари и тертый сыр. Кусочки рыбы опустить в яичную смесь, обвалять в сухарях с сыром и выложить на плоскую тарелку или разделочную доску. Поместить в морозильную камеру на 10—15 минут. В глубокой сковороде обжарить рыбные палочки в растительном масле по 3—4 минуты с каждой стороны, до образования хрустящей золотистой корочки. Подавать горячими с соусом тартар.

Рыбные шницели

500 г рыбного филе, 2—3 вареные картофелины, 1 небольшой маринованный огурец, 2 яйца, 1 ломтик батона, 100 мл молока, 2—3 ст. л. муки, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, 40 г сливочного масла, растительное масло для жарки, соль, молотый мускатный орех и черный перец

С батона срезать корочку, замочить в молоке. Пропустить через мясорубку рыбное филе и картофель. Добавить отжатый батон и мелко нарезанный огурец, хорошо перемешать. Если рыба нежирная, добавить размягченное сливочное масло. Затем добавить соль и специи, вбить 1 яйцо, хорошо вымесить фарш. Для кляра яйцо взбить со щепоткой соли и молоком, оставшимся от замачивания батона. Мокрыми руками сформовать из фарша небольшие плоские шницели, обвалять их в муке, обмакнуть в кляр и запанировать в сухарях. Обжарить на разогретой сковороде с двух сторон до золотистого цвета. Подавать, посыпав зеленью.

Рыбные наггетсы

500 г рыбного филе, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 100 г панировочных сухарей, соль, перец

Рыбное филе нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Яйца взбить со сметаной, солью и перцем. Ломтики филе запанировать в сухарях, затем обмакнуть в яичную смесь и снова запанировать в сухарях. Обжарить в масле со всех сторон до золотистой корочки.

Котлеты из тунца

1 банка консервированного тунца (150 г), ½ головки лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 яйцо, 1—2 ст. л. муки, соль, молотый черный перец, растительное масло для жарки.

Из банки с тунцом слить жидкость. Измельчить тунца вилкой. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить с помощью пресса. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать. Ложкой выкладывать массу на сковороду с горячим маслом, обжарить с двух сторон 4—5 минут.

Рыбные котлеты с соусом из хрена

600 г трески или другой белой рыбы, 400 г картофеля, 100 г копченой рыбы, цедра 1 лимона, зелень укропа, соль и молотый белый перец, 1 лавровый лист, 1 головка репчатого лука

Для панировки: 2—3 ст. л. муки, 2 яйца, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки

Для соуса: 1 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, щепотка сахара, соль и перец по вкусу, 150 г сметаны или густого йогурта

Картофель очистить, мелко нарезать и отварить до готовности в подсоленной воде, размять в пюре. Выложить рыбу в кастрюлю или сотейник, залить водой, чтобы она была покрыта на пару сантиметров. Добавить лавровый лист и крупно нарезанный лук. Тушить до готовности, снять с огня и дать остыть в жидкости. Затем удалить кости и разделить филе на небольшие кусочки, так же поступить с копченой рыбой. Смешать рыбу с картофельным пюре. Добавить мелко рубленый укроп, посолить и поперчить. Сформовать котлеты. Положить в холодильник на 10 минут. Затем обваливать в муке, взбитом яйце, панировочных сухарях. Положить в холодильник еще на 15—20 минут. Обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Приготовить соус. Хрен залить небольшим количеством горячей воды, слить ее. Залить уксусом или лимонным соком, добавить горчицу, соль, сахар и перец. Соединить со сметаной и хорошо размешать. При необходимости досолить. Подавать котлеты с соусом.

Котлеты с сыром

600 г рыбного филе, 100—150 г твердого сыра, 1 головка лука, 1 желток, 1—2 ст. л. сливок, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук измельчить, обжарить в масле до мягкости. Пропустить

через мясорубку филе, лук, сыр. Добавить соль, перец, желток. Если фарш сухой, добавить сливки. Хорошо вымесить фарш и сформовать котлеты. Обвалять в сухарях. Обжарить в растительном масле с двух сторон. Затем на сковороду с котлетами влить немного воды, накрыть крышкой и тушить пару минут.

Рыбные котлеты по-балкански

500 г рыбного филе, 100 г крошек белого хлеба, 1 яйцо, 100 г лука-порея, 100 г панировочных сухарей, 80 г творога, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, растительное масло, соль, молотый черный перец по вкусу

Рыбное филе вымыть и обсушить, нарезать мелкими кубиками со стороной до 1 см. К измельченной рыбе добавить творог, хлебные крошки, молотые грецкие орехи, яйцо. Лук-порей нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле и тоже добавить в рыбный фарш. Добавить соль и перец по вкусу, все тщательно перемешать и дать постоять 25—30 минут. Сформовать котлетки, запанировать в сухарях, выложить в разогретое растительное масло. Обжарить с одной стороны до золотистой корочки, затем перевернуть, накрыть сковороду крышкой и жарить до готовности.

Котлеты из минтая

1 кг филе минтая, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, 2—3 ст. л. манной крупы, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, 1 ч. л. соли или по вкусу, $\frac{1}{3}$ ч. л. молотого черного перца, $\frac{1}{3}$ ч. л. сушеного укропа, растительное масло, панировочные сухари

Рыбу, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить муку, манную крупу, соль, сахар, перец, укроп, тщательно перемешать, оставить на 20—30 минут. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить с двух сторон до румяной корочки. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Котлеты из речной рыбы «Пикантные»

800—900 г рыбного филе, 1 стручок чили, 1 головка лука, 1 яйцо, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. сушеных трав (петрушка, базилик, тимьян, кинза), $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого сушеного имбиря, 30 г сливочного масла (по желанию), 3—4 ст. л. муки, растительное масло для жарки

Для соуса: 200—250 мл томатного сока, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 1—2 ст. л. соевого соуса, 1—2 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла

Пропустить через мясорубку рыбное филе, лук, острый перец.

Хорошо перемешать, добавить панировочные сухари, специи, соевый соус, вымешать фарш. Если рыба нежирная, вмешать сливочное масло. Вбить яйцо, еще раз хорошо вымешать фарш. Оставить фарш на 20—30 минут. Затем мокрыми руками сформовать котлеты, обвалять в муке, обжарить до золотистого цвета. Для соуса обжарить в разогретом масле мелко нарезанный лук и чеснок, влить томатный сок, добавить сахар и соевый соус, довести до кипения. Выложить в кипящий соус котлеты. Тушить 15—20 минут.

Котлеты из карпа

1,5 кг карпа, 1 зубчик чеснока, 1 небольшая луковица, 2 яйца, ½ пучка укропа, ½ пучка петрушки, 2 ломтика белого хлеба, 2—3 ст. л. муки, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову, разделить филе и удалить крупные косточки. Измельчить филе с помощью мясорубки. Лук очистить и мелко нарубить. Обжарить лук в оливковом масле до мягкости, остудить. Чеснок и зелень измельчить. Добавить в рыбный фарш лук, чеснок и зелень, вмешать хлебные крошки и яйца. Посолить и поперчить. Убрать в холодильник на 1,5 часа. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в муке и жарить в оливковом масле до готовности.

Основные блюда из птицы

Курица охотника

1 курица (около 1,7 кг), 500 г шампиньонов, 250 мл белого сухого вина, 250 мл говяжьего бульона, 2 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 2 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. измельченной петрушки, 1 ч. л. измельченного эстрагона, 3 лука-шалота, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу

Разделить курицу на крупные куски, посолить, поперчить и обжарить на смеси сливочного и оливкового масел до коричневой корочки. Переложить обжаренную курицу на блюдо и накрыть фольгой. На сковороду выложить нарезанные грибы и лук-шалот, обжарить пару минут, посыпать мукой. Влить вино и бульон, размешивать, соскребая со дна сковороды карамелизированные соки. Затем добавить томатное пюре, петрушку и эстрагон. Варить до легкого загустения на слабом огне, но не кипятить. Выложить в соус курицу. Прогреть все вместе.

Чахохбили

1 кг курицы (тушка или голени, бедра), 3—4 головки репчатого лука, 4—5 помидоров, 3—4 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный и острый перец по вкусу, зелень петрушки, укропа

Курицу нарезать порционными кусочками, лук – полукольцами, помидоры очистить от кожицы и измельчить. Обжарить кусочки курицы на сухой сковороде до золотистого цвета с двух сторон. Добавить сливочное масло и лук, перемешать, жарить до мягкости. Всыпать помидоры, размешать. Накрыть крышкой и тушить 20 минут. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и перец, перемешать, тушить еще 5—7 минут. Посыпать рубленой зеленью, размешать и держать под крышкой еще минуту.

Тушеная курица с овощами и вином

1 курица (около 2 кг), 2 крупные моркови, 2—3 головки лука, 1 крупный болгарский перец, 4—5 помидоров, 100 мл сухого белого вина, 2 лавровых листа, 1½ ч. л. сушеных трав (базилик, петрушка, тимьян), соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Курицу разрубить на куски, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до золотистой корочки и убрать со

сковороды. Морковь и болгарский перец нарезать соломкой, лук – полукольцами, помидоры очистить от кожицы и измельчить. На сковороду добавить масла, выложить лук и морковь, жарить до мягкости. Влить вино, довести до кипения, добавить помидоры и специи. Довести до кипения, положить курицу и болгарский перец. Тушить под закрытой крышкой около 25 минут.

Курица «Марбелья»

1,5 кг курятины, 70—100 г чернослива без косточек, 70—100 г зеленых оливок без косточек, 2 ст. л. каперсов с маринадом, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. винного уксуса, 100 мл белого вина, 1,5—2 ст. л. коричневого сахара, 4 ст. л. оливкового масла, 2 лавровых листа, 1 ст. л. орегано, соль и молотый черный перец по вкусу

Курицу нарезать крупными кусками, чеснок измельчить. Выложить в контейнер все ингредиенты, кроме вина и сахара. Каперсы можно заменить 1 ст. л. оливок + 1 ст. л. винного уксуса. Перемешать и оставить мариноваться на ночь (минимум на 1 час). Затем выложить на противень курицу с маринадом, посыпать сахаром, полить вином. Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке 30 минут, достать, полить выделившимся соком. Вернуть в духовку и запекать до готовности.

Куриный чилиндрон

1,5 кг курятины, 1 большой сладкий перец красного цвета, 1 большой сладкий перец зеленого цвета, 2 головки репчатого лука, 4—5 зубчиков чеснока, 4—5 помидоров, 100—150 г ветчины, 250 мл белого вина, 2—3 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Нарезать курицу кусочками или использовать бедра, голени, крылья. Перец нарезать полосками, ветчину, очищенные от кожицы помидоры, лук и 2 зубчика чеснока – мелкими кубиками. На сковороде разогреть ложку масла, выложить 2—3 раздавленных зубчика чеснока, обжарить до коричневого цвета и удалить. Выложить на сковороду курицу. Жарить до золотистого цвета со всех сторон, посолить, убрать со сковороды. Добавить масла, выложить лук, жарить до мягкости. Добавить чеснок и перец, перемешать. Добавить ветчину. Жарить все вместе пару минут. Добавить помидоры. Когда они станут однородными, вернуть курицу на сковороду, перемешать. Влить вино тушить под крышкой около 10 минут. За это время соус должен загустеть. Подавать курицу с рисом или картофелем, полив образовавшимся овощным соусом.

Петух в вине по-гречески

1 петух (2—2,5 кг), 100 мл оливкового масла, 1 большая головка репчатого лука, 250 мл красного сладкого вина, 3—4 помидора или 300 г консервированных томатов в собственном соку, 1 ч. л. томатной пасты, соль, черный перец, душистый перец, палочка корицы, $\frac{1}{2}$ гвоздики, соль по вкусу

Петуха нарубить на порционные кусочки. Посолить и оставить на 20 минут. Обжарить до румяной корочки на хорошо разогретом масле. Добавить мелко нарезанный лук, обжарить до мягкости. Влить вино, нагревать пару минут. Помидоры очистить от кожицы, измельчить. Добавить к птице помидоры, пасту, специи. Накрыть крышкой, уменьшить огонь и томить до мягкости. В конце удалить корицу и гвоздику. Подавать с рисом, макаронами, картофелем.

Куриное рагу по-бразильски

400 г куриного филе, 300 г вареной ветчины, 2 головки лука, 2 сладких перца, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, нарезать кусочками. Лук очистить и нарезать кубиками. Лук и перец обжарить на растительном масле, добавить нарезанные брусочками куриное мясо и ветчину. Жарить 3—4 минуты, до готовности филе, приправить солью и черным перцем. Подавать с рассыпчатым рисом и острым томатным соусом.

Петух в вине по-французски

1 петух (около 2 кг), 150 г бекона, букет гарни (перевязанные нитью лист порея, веточка петрушки, розмарина, лавровый лист), 10 шт. лука-шалота, 2 зубчика чеснока, 50 мл коньяка, 250 г шампиньонов, 750 мл красного сухого вина, молотый черный перец, соль, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки

По желанию замариновать птицу в вине на 3—8 часов. Петуха нарезать кусочками (хребет можно вырезать). Лук-шалот очистить, крупный можно разрезать пополам. Бекон нарезать кубиками. Выложить бекон в глубокую сковороду или сотейник, вытопить жир, но сильно не жарить. Переложить на тарелку. На сковороду выложить лук и чеснок, обжарить пару минут. Добавить кусочки петуха. Обжарить и перевернуть, посолить и поперчить. Влить коньяк, перемешать, стараясь, чтобы потемневшие следы на дне сковороды растворились (в некоторых рецептах вместо этого рекомендуется поджечь коньяк). Добавить шампиньоны, букет гарни. Залить вином. Накрыть крышкой и тушить до готовности (около часа). Переложить кусочки петуха

на блюдо, удалить букет гарни. Загустить винный соус. Для этого на сухой сковороде прогреть муку, добавить сливочное масло, обжарить, добавить к вину. Подавать петуха в вине с картофелем, лапшой, ломтиками багета.

Курица в апельсиновом соусе

1 кг курятины, 1—2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, цедра 1 апельсина, 400 мл апельсинового сока, 1 ст. л. муки, оливковое масло для жарки, соль и молотый черный перец по вкусу

С апельсина тонко натереть цедру, без белой части. Курицу нарезать на кусочки, посолить, поперчить, залить апельсиновым соком и оставить в холодильнике на пару часов. Затем отряхнуть, сок не выливать. Разогреть на сковороде масло. Кусочки курицы обвалять в муке, обжарить до золотистого цвета, переложить на блюдо. На сковороду выложить мелко нарезанный лук, затем чеснок. Тушить до мягкости, влить апельсиновый сок, довести до кипения, снять с огня и пюрировать погружным блендером. Вернуть на огонь, выложить в соус курицу, добавить цедру. Варить на слабом огне около 20 минут, до загустения соуса. При необходимости досолить.

Курица с вином и чесноком

1 курица (около 1,7 кг), 8 зубчиков чеснока, 250—300 мл сухого белого вина, оливковое масло для жарки, 1 лавровый лист, соль, тимьян и розмарин по вкусу

Нарезать курицу кусочками или использовать куриные голени, бедра. Чеснок хорошо промыть, можно не чистить. На сковороде разогреть масло. Выложить зубчики чеснока, обжаривать около 5 минут, до золотистого цвета. Убрать со сковороды на тарелку. Выложить курицу, обжарить со всех сторон до золотистого цвета. Добавить специи, отложенный чеснок, посолить. Влить вино. Тушить, пока вино практически не испарится. Подавать горячим.

Курица с зеленым горошком

4 куриных бедра, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 небольшие морковки, 1 сладкий перец, 100 г зеленого горошка, 2—3 помидора, 250—300 мл воды или овощного бульона, 1 лавровый лист, растительное масло для жарки, соль и молотый черный перец по вкусу

Нарезать лук четвертькольцами, морковь и сладкий перец небольшими кубиками, чеснок измельчить, с помидоров по желанию снять кожицу и нарезать произвольно. Курицу обжарить

до золотистого цвета, убрать со сковороды. На сковороду выложить лук. Жарить на умеренном огне до мягкости. Добавить чеснок, затем морковь и перец. Перемешать, тушить 10 минут, добавить помидоры. Когда помидоры размячатся, добавить курицу. Влить воду или бульон, посолить и поперчить. Тушить около 20 минут, добавить горошек и лавровый лист. Готовить еще 5—7 минут.

Курица с фасолью

3 половинки куриной грудки, 150 г белой фасоли, 1 большая головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 800 мл куриного или овощного бульона, 1 стручок острого зеленого перца, 1 ст. л. сушеной орегано, 1 ч. л. молотого тмина, сушеный острый перец, соль по вкусу, сметана, кинза для подачи, масло для жарки

Фасоль предварительно отварить практически до готовности, не разваривать. Нагреть масло в глубокой кастрюле. Выложить нарезанные куриные грудки, обжарить до золотистого цвета в течение 3 минут. Добавить измельченные лук и чеснок, жарить еще пару минут. Посыпать измельченным зеленым перцем (семена удалить), специями, обжарить минуту. Добавить бульон и фасоль. Довести смесь до кипения, уменьшить огонь и варить до готовности курицы и фасоли. Посолить, при подаче посыпать кинзой и добавить ложку сметаны.

Рагу из курицы с овощами

600 г курицы (окорочка, голени, бедра), 2 моркови, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 сладкий перец, 100 г спаржевой фасоли, 250—300 мл воды или куриного бульона, 50—70 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь и корень петрушки нарезать брусочками, лук – полукольцами, сладкий перец – соломкой, фасоль – крупными кусочками. Курицу нарезать небольшими кусочками и обжарить на разогретом масле до румяной корочки. Добавить лук, морковь, петрушку, фасоль. Продолжать обжаривать, помешивая, 5—7 минут. Затем влить бульон, добавить соль и специи. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Куриное филе, запеченное в сырном соусе

600—800 г куриного филе, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 100 г плавленого сыра, 150 мл сливок или молока, 1 ч. л. сушеных итальянских или прованских трав, ½ ч. л. сушеного базилика, 1 неполная ч. л. соли, ⅓ ч. л. молотого черного перца

Пропущенный через пресс чеснок растереть в ступке

с сушеными итальянскими или прованскими травами, солью и перцем. Куриное филе разрезать вдоль, слегка отбить через пленку. Натереть смесью, переложить в жаропрочную форму, смазанную маслом, и оставить на 30 минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать полукруглыми ломтиками, выложить на филе, посыпать базиликом. Сливки нагреть, добавить плавленый сыр, нагревать до его полного расплавления. Залить соусом куриное филе. Накрыть форму фольгой. Запекать в духовке при 200 °С около 40 минут, последние 7—10 минут запекать без фольги.

Острое куриное филе

400—500 г куриного филе, 4 зубчика чеснока, 2 стручка перца чили, 2 ч. л. сахара, 50—70 мл соевого соуса, веточка кинзы, растительное масло для жарки

Филе нарезать тонкими небольшими кусочками, чеснок – пластинами, зелень нарубить. У перца удалить семена и нарезать кольцами. Готовить блюдо на сильном огне. В разогретом масле небольшими порциями обжарить филе с двух сторон до золотистого цвета, готовое перекладывать на тарелку. Затем выложить все филе на разогретую сковороду, всыпать чеснок и перец, размешать. Всыпать сахар, хорошо размешать и влить соевый соус, добавить зелень. Размешать и снять с огня. Подавать с отваренным рисом.

Курица с овощами по-восточному

1 кг куриного филе, 4 зубчика чеснока, 1 перец чили, 2—3 ст. л. кукурузного крахмала, 2—3 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. тертого имбиря, 1 головка репчатого лука, 2 крупные моркови, 1 сладкий перец, растительное масло для жарки

Филе нарезать пластинами, выложить в миску, добавить крахмал, накрыть крышкой и энергично потрясти, чтобы обвалить в нем все кусочки филе. Морковь и перец нарезать соломкой, чили и лук – колечками. В разогретое масло выложить раздавленные зубчики чеснока. Как только чеснок потемнеет, зубчики нужно убрать. Обжарить в чесночном масле филе до золотистой корочки, переложить на тарелку. На сковороду положить лук и морковь, жарить, помешивая, несколько минут, положить сладкий и острый перец, имбирь, продолжить помешивать. Затем добавить обжаренное филе, перемешать, полить соевым соусом, жарить все вместе 2—3 минуты.

Куриное филе в маринаде

1 кг куриного филе, 1 ст. л. горчицы, 1—2 ст. л. лимонного

сока или яблочного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 4—5 зубчиков чеснока, по ½ ч. л. молотого черного и острого перца, паприки, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Половинки филе разрезать пополам, получившиеся толстые куски разрезать вдоль на две части. Пропустить чеснок через пресс, растереть с горчицей, специями, маслом и соком или уксусом. Этой смесью обмазать филе и оставить на пару часов в холодильнике. Затем достать из холодильника, дать прогреться до комнатной температуры. Обжарить в хорошо разогретом масле с одной стороны до золотистого цвета, посолить, перевернуть и обжарить другую сторону. Переложить на тарелку, накрыть каждый кусок фольгой и оставить на 3—4 минуты. Подавать с крупами, овощами, картофелем.

Куриное филе в чесночном масле

1 кг куриного филе, 6 зубчиков чеснока, растительное масло для жарки, сок 1 лимона, зелень петрушки и кинзы, 1 ч. л. паприки без горки, соль и молотый черный перец по вкусу

Филе нарезать кубиками. Посыпать солью и черным перцем, полить лимонным соком, оставить на 20 минут. На сковороде разогреть масло, выложить в него раздавленный чеснок, когда чеснок станет коричневым, убрать его. Высыпать на сковороду паприку, размешать. Выложить филе, перемешать. Жарить до золотистой корочки. Посыпать рубленой зеленью, при необходимости досолить, снять с огня и дать постоять под крышкой 10 минут.

Куриная грудка в сливочно-грибном соусе

0,8—1 кг куриной грудки, 200 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. муки, 200 мл куриного бульона, 100 мл сливок, черный молотый перец, тимьян, соль по вкусу, топленое или растительное масло для жарки

Куриную грудку разделить на крупные порционные куски. Обмазать молотым перцем и 1 ст. л. горчицы, оставить на 20 минут. В глубокой сковороде обжарить грудку на разогретом масле до золотистой корочки, снять со сковороды. На сковороду положить крупно нарезанные грибы и чеснок, посолить, тушить пару минут, посыпать мукой, перемешать. Добавить горчицу и бульон, после закипания влить сливки, варить все вместе до загустения. Выложить в соус курицу, добавить тимьян, молотый перец. Переставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать около 15 минут. Подавать с отварным рисом.

Курица с черносливом и изюмом

500—600 г курятины, 1 головка лука, 2 моркови, 2 сладких перца разного цвета, 100 г чернослива, 100 г изюма, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Сухофрукты промыть, залить кипятком и оставить на 15—20 минут, слить воду. Нарезать курицу небольшими кусочками, морковь и перец – соломкой, лук – полукольцами, чернослив – крупными кусочками. Разогреть масло в толстостенной сковороде, выложить курицу. Жарить пару минут до золотистой корочки. Уменьшить огонь, добавить лук, перемешать. Тушить 10—15 минут. Затем всыпать морковь, тушить еще 10 минут под крышкой. Добавить сладкий перец. Через 5 минут добавить изюм и чернослив, посолить, поперчить. Перемешать и нагревать под крышкой пару минут. Снять с огня, дать постоять 10—15 минут и подавать.

Паприкаш из курицы

1 кг куриного филе, 1 сладкий перец зеленого цвета, 1 крупная головка репчатого лука, 1 помидор, 1 ст. л. смальца или растительного масла, 1 ст. л. паприки, 200 г сметаны, 1½ ст. л. муки, соль по вкусу

Мелко нарезать лук. На сковороде разогреть масло или жир. Выложить лук, обжарить на умеренном огне до золотистого цвета, посыпать паприкой, размешать. Через пару секунд выложить нарезанное кубиками мясо. Обжарить до побеления, подлить немного воды и тушить минуту под крышкой. Добавить нарезанные перец и помидор, жарить несколько минут, посолить. В сметане размешать муку до однородности, если сметана густая, можно влить немного воды. Перелить сметану в сковороду, размешать. Довести практически до кипения, но не кипятить. Тушить 5 минут, помешивая. Снять с огня. Подавать с галушками, кашами, картофелем.

Паприкаш с курицей и грибами

500 г шампиньонов, 500 г куриного филе, 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. молотой паприки, соль и молотый черный перец по вкусу, 100—120 мл воды, 200 г сметаны, 2 ст. л. муки, зелень петрушки

Нарезать грибы половинками, филе кубиками, сладкий перец кусочками. Лук и чеснок измельчить. Обжарить на масле лук до прозрачности. Всыпать чеснок и через минуту паприку, хорошо размешать. Выложить филе, обжарить до побеления. Затем добавить грибы. Всыпать сладкий перец, посолить и поперчить. Размешать в воде томатную пасту, влить на сковороду. Тушить

под крышкой практически до готовности мяса. Размешать в сметане муку, чтобы не было комочков. Вылить на сковороду, прогреть. При необходимости добавить соли и перца, посыпать рубленой зеленью.

Цыпленок в мексиканском стиле

800 г курятины, 1 головка репчатого лука, 1 стручок острого перца зеленого цвета, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 3 ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. копченой паприки, 1 ч. л. молотой корицы, 4 помидора, 150—185 мл мясного бульона, 40 г темного шоколада (не менее 70 % какао), 300 г белого риса, соль, перец по вкусу, кунжут для оформления

Для маринованного лука: 1 головка красного лука, 60 мл уксуса, 2 ст. л. воды, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли

Приготовить маринованный лук. Тонко нарезать головку красного лука. Смешать уксус и воду, добавить соль и сахар и размешать. Вылить на лук, хорошо перемешать. Оставить мариноваться, пока готовится цыпленок. Приготовить цыпленка. Очистить репчатый лук и чеснок, удалить семена у перца. Поместить в кухонный комбайн и измельчить до однородности. В глубокой сковороде разогреть масло. Выложить смесь из комбайна. Жарить, помешивая, в течение 5 минут. Добавить тмин, копченую паприку и корицу, жарить 30 секунд. Добавить нарезанное кусочками мясо и перемешать. С помидоров снять кожицу и удалить семена, измельчить. Добавить помидоры и бульон к цыпленку. Довести до кипения. Варить на медленном огне около 20 минут. Цыпленок должен приготовиться, а соус загустеть. Всыпать мелко нарезанный шоколад, перемешать до его расплавления. Приправить солью и перцем. Параллельно отварить рис до готовности. Подавать рис с курицей, посыпать кунжутом, сверху выложить маринованный лук.

Жареный цыпленок под чесночным соусом

1 цыпленок (около 1,2 кг), 50—70 г сливочного масла, 6—7 зубчиков чеснока, 150—200 мл кипятка, соль и молотый черный перец по вкусу

Тушку цыпленка нарезать порционными кусками. Натереть каждый кусок солью и перцем. Обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. К обжаренному цыпленку долить на сковороду горячую воду. Когда она закипит, накрыть сковороду крышкой и тушить на минимальном огне 10 минут. Добавить пропущенный через пресс чеснок и тушить еще несколько минут.

Цыпленок в лимонно-имбирном маринаде

1 цыпленок (1,2—1,4 кг), 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 2—3 ч. л. свежего тертого имбиря, 1 лимон, по щепотке молотой корицы, мускатного ореха, черного перца, соль по вкусу

Цыпленка вымыть, нарезать кусочками. С лимона снять цедру тонкими полосками, выжать сок. Всыпать в емкость с цыпленком специи, немного посолить, полить соком лимона и соевым соусом, перемешать, чтобы специи попали на все кусочки. Чеснок нарезать пластинами, лук — полукольцами, корень имбиря натереть. Обжарить в масле лук 2—3 минуты. Выложить кусочки цыпленка, обжарить со всех сторон до золотистой корочки, добавить чеснок и имбирь. Затем полить жидкостью, в которой мариновалась птица, через минуту выложить на сковороду цедру. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20—25 минут, периодически проверяя. При необходимости долить чуть-чуть горячей воды во время тушения.

Цыпленок табака

1 цыпленок (0,8—1 кг), $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, щепотка острого перца, 2 ст. л. растительного масла, 50—80 г сливочного масла, соль по вкусу

Цыпленка разрезать по грудной кости, развернуть. При необходимости удалить внутренности, жир, гузку. Натереть солью, специями со всех сторон, полить половиной растительного масла. Оставить на 30 минут. Разогреть большую сковороду, влить оставшееся растительное масло. Выложить цыпленка внутренней стороной. Прижать гнетом. Жарить 6—7 минут. Перевернуть, жарить под гнетом еще 6—8 минут. Выложить на сковороду сливочное масло. Обжарить цыпленка без гнета 2—3 минуты с каждой стороны.

Цыпленок, запеченный на сливочном масле

2 цыпленка (до 1 кг каждый), 100 г сливочного масла, зелень петрушки или майорана, соль, молотый черный перец по вкусу

Подготовленных и вымытых цыплят натереть солью и перцем внутри и снаружи, разрезать на 4 части каждого. В утятнице растопить сливочное масло, положить в него цыплят, влить немного кипящей воды (на 1—1,5 см), добавить зелень, накрыть крышкой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке, часто поливая выделившимся соком. Когда цыплята станут мягкими (через 30 минут), снять крышку и запечь до золотистого цвета.

Курица в пикантном маринаде

1,5 кг курятины (целая курица, нарезанная кусочками, или

голени, крылья), 1 ч. л. соли, 1 ч. л. черного перца, 1 ч. л. сушеного имбиря, растительное масло для фритюра

Для панировки: около 200 г картофельного или кукурузного крахмала

Для соуса: 1 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, 2 стручка сушеного острого перца, 2—3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. меда

Подготовленное мясо посыпать солью, перцем и имбирем. Запанировать в картофельном крахмале. Обжарить во фритюре около 10 минут. Извлечь. Затем обжарить еще раз 5—7 минут. Для соуса измельчить чеснок. Перец истолочь на средние кусочки. Разогреть масло. Обжарить чеснок до появления аромата. Добавить перец. Через минуту влить соевый соус, мед, уксус, добавить сахар. Хорошо перемешать. Вылить соус на готовую курицу и подавать.

Филе в кисло-сладком соусе

600—700 г куриного филе, 50—70 мл соевого соуса, 50—70 мл лимонного сока, 3 ст. л. томатной пасты, 100—150 мл воды, 3—5 ч. л. сахара, ½ банки консервированных ананасов, 1 крупный болгарский перец, ½ ч. л. молотого имбиря, щепотка молотого черного перца, растительное масло для жарки

Филе нарезать пластинами, посыпать имбирем и молотым черным перцем, влить столовую ложку соевого соуса, мариновать 20—30 минут. В сотейнике смешать оставшийся соевый соус, томатную пасту, лимонный сок, воду, добавить сахар по вкусу, смесь нагреть. Болгарский перец нарезать соломкой. Быстро обжарить филе с двух сторон, всыпать перец, обжарить филе 2—3 минуты, добавить ананасы, жарить еще пару минут. Влить соус. Тушить все вместе 10—15 минут. При необходимости добавить еще сахара или лимонного сока. Подавать с рисом.

Куриная грудка с овощами

1 кг куриной грудки, 1 крупный болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, ½ цукини, 2 помидора, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Грудку нарезать кусочками, лук – полукольцами, морковь, перец, цукини – соломкой. Обжарить в масле лук, затем добавить морковь, через 3—5 минут добавить перец, еще через 5 минут – цукини. Перемешать и тушить все 5—7 минут, добавить измельченные помидоры без кожицы. Тушить все вместе 5—7 минут. Выложить к овощам филе, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности, посолить и поперчить.

Куриные бедра на гриле

1 кг куриных бедрышек, листья салата

Для маринада: сок 1 лимона, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ч. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу

Надрезать мясо по кости, аккуратно вырезать ее, удалить лишний жир и кожу по желанию. Чеснок пропустить через пресс, добавить остальные компоненты маринада, хорошо размешать. Обмазать мясо маринадом и оставить минимум на 30 минут, а лучше на ночь. Затем достать и обжарить на гриле или запечь в разогретой до 200 °С духовке.

Курица с кабачками в сметанном соусе

600—700 г куриного филе, 2 небольших кабачка, 2 головки лука, 200 г сметаны, 1 зубчик чеснока, по ½ ч. л. молотого черного перца, имбиря и паприки, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Нарезать курицу кубиками размером около 1,5 см, посыпать специями и оставить на 10 минут. Такими же кубиками нарезать кабачки, лук мелко нарезать. На сковороде хорошо разогреть масло, обжарить небольшими порциями курицу до золотистого цвета. Переложить в сотейник. На сковороде обжарить кабачки, переложить в сотейник. Обжарить лук и также переложить в сотейник. Влить немного воды, накрыть крышкой, тушить минуту. Добавить пропущенный через пресс чеснок, сметану, посолить. Томить на слабом огне до готовности.

Куриный шашлык

500 г куриного филе или бедра без кости, 10 помидоров черри или 2 обычных, 2 сладких перца, растительное масло для жарки

Для маринада: 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. йогурта, 1 ч. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, соль, молотый черный и красный перец по вкусу

Филе нарезать небольшими кубиками. Приготовить маринад: пропустить чеснок через пресс, добавить остальные компоненты, перемешать до однородности. Залить мясо маринадом и оставить минимум на 1 час, а лучше на ночь. Замочить деревянные шпажки на 30 минут. Курицу отряхнуть от маринада. Нанизать на шпажки, перемежая кусочками перца и помидорами. Жарить на разогретой сковороде гриль или обычной, смазанной маслом, переворачивая, 10—12 минут. Подавать с овощами, отварным рисом, лавашом.

Курица в соусе с карри

700—800 г куриной грудки, 1 болгарский перец, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 200 мл томатного сока, 1—2 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. приправы карри, растительное масло для жарки

Грудку нарезать кубиками, полить ложкой соевого соуса и оставить на 20 минут. Лук нарезать полукольцами, обжарить на масле на среднем огне. Добавить нарезанный пластинами чеснок, приправу карри, жарить 1—2 минуты. Выложить на сковороду грудку, жарить, помешивая 5 минут. Добавить нарезанный кубиками перец. Через пару минут влить томатный сок, тушить на среднем огне до готовности. При необходимости добавить еще соли или соевого соуса.

Куриный карри

8 куриных бедер или голеней, 3 головки репчатого лука, 2 помидора, 1 острый перец, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. зиры, 2 ч. л. черных семян горчицы, 2 ч. л. куркумы, 6 зубчиков чеснока, 1 ст. л. измельченного корня имбиря, соль по вкусу, зелень кинзы для оформления

Курицу посыпать измельченным чесноком, имбирем и куркумой. Оставить на 15—20 минут. На сковороде разогреть масло. Выложить зиру и горчицу. Когда специи начнут потрескивать, добавить измельченный острый перец и лук, размешать. Жарить минуту, добавить измельченные помидоры. Тушить, пока помидоры не станут мягкими. Выложить в соус курицу. Посолить и размешать. Тушить под крышкой до готовности. Посыпать рубленой кинзой.

Курица в сливочном соусе

500 г курицы (голени), 300 мл йогурта, 1 ст. л. лимонного сока, 2,5 см имбиря, 8 зубчиков чеснока, 1 ч. л. молотого черного перца, 100—150 мл сливок, растительное масло для жарки, ½ ч. л. соли

Курицу посолить, полить лимонным соком и йогуртом, хорошо перемешать. Оставить мариноваться на час. Мелко нарезать имбирь и чеснок. Разогреть масло, обжарить имбирь и чеснок до приятного аромата. Отряхнуть курицу от маринада (маринад не выливать), обжарить по 5 минут с каждой стороны. В миску с остатками маринада влить полстакана воды, размешать. Вылить на курицу. Накрыть крышкой и тушить около 25 минут на слабом огне, до готовности. Добавить молотый черный перец, влить сливки. Довести практически до кипения, но не кипятить. Снять с огня. Подавать с рисом.

Джалфрези из курицы

250 г куриной грудки, 1 головка репчатого лука, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, кусочек имбиря 2,5 см, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. меда или сахара, ½ ч. л. куркумы, 1 ч. л. гарам масала или карри, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. зиры, молотый острый перец по вкусу, 1 веточка кинзы, 1—2 ст. л. растительного или топленого масла, соль по вкусу

Нарезать курицу и оба перца продолговатыми ломтиками, лук и помидор нарубить небольшими кубиками. На сковороде разогреть масло, выложить зиру, размешать. Добавить лук, жарить до мягкости. Затем добавить чеснок и имбирь. Добавить сладкий перец, обжарить минуту. Добавить курицу, обжарить несколько минут. Добавить помидор, остальные специи. Тушить, пока помидор не станет мягким. Добавить сахар или мед, томатную пасту. Накрыть крышкой и тушить до готовности курицы. При необходимости добавить соли и специй. При подаче украсить кинзой.

Запеченная курица с картофелем

1 курица (около 1,5 кг), 1,5 кг картофеля, 5—6 веточек тимьяна, 1 ч. л. молотого черного перца, 2 ч. л. прованских трав, 2 зубчика чеснока, 60 г сливочного масла, соль по вкусу, 200 мл воды

Курицу натереть внутри и снаружи солью и перцем. Также в курицу положить 2 целых зубчика чеснока и веточки тимьяна. Обмазать курицу сливочным маслом, часть масла поместить под кожу. Выложить на противень. Картофель очистить и крупно нарезать. Выложить в глубокий противень вокруг курицы, посолить и поперчить, посыпать травами курицу и картофель. Налить в противень воду. Поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать до готовности (около 1 часа 15 минут).

Цыпленок в йогурте

1 цыпленок (около 1,5 кг), 500 мл йогурта или нежирной сметаны, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, 1½ ч. л. соли, 1 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. молотого красного перца, 1 ст. л. растительного масла, веточки петрушки для подачи

Цыпленка нарубить на части. Смешать масло, соль и специи. Натереть цыпленка и выложить в форму, смазанную маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15—20 минут. Размешать в йогурте измельченный чеснок и муку. Осторожно вылить в форму. Запекать до готовности. При подаче украсить

петрушкой. Подавать с рисом или макаронами.

Запеченная курица с рисом и черносливом

1 курица (около 1,8 кг), 150 г риса, 50 г сливочного масла, 100 г чернослива, 50 г изюма, около 1½ ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца, щепотка корицы, другие специи по вкусу

Рис отварить до полуготовности. Замочить чернослив и изюм на 15 минут, добавить к рису. Курицу натереть внутри и снаружи смесью соли и специй. Под кожу на груди и спинке положить кусочки сливочного масла. Оставшееся масло добавить к рису. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 2 часов.

Курица, запеченная в рукаве с картофелем

1 курица (1,5—2 кг), 10 средних картофелин, 3—4 зубчика чеснока, 200—250 г сметаны, соль, перец, специи по вкусу

Смешать 100—150 г сметаны с пропущенным через пресс чесноком, солью и специями. Натереть этой смесью вымытую и обсушенную тушку курицы внутри и снаружи. Оставить на 20 минут. Картофель очистить и разрезать на 4 части, натереть каждую смесью соли и перца, перемешать с оставшейся сметаной. Курицу положить в рукав для запекания, вокруг выложить картофель. Концы рукава завязать. Поставить в духовку, включить нагрев и запекать при 180 °С 1,5—2 часа. За 20 минут до готовности разрезать рукав, чтобы курица подрумянилась.

Куриные бедра с картофелем

1,5 кг куриных бедер, 700—800 г картофеля, 1 большой лимон, 2—3 ст. л. горчицы, 1—2 зубчика чеснока, 200 мл оливкового масла, 300 мл воды, 1 ст. л. орегано, розмарин, соль, перец по вкусу

Картофель очистить, крупный нарезать на четверти, мелкий можно оставить целым. Выложить на противень курицу и картофель. Посолить. Соединить горчицу, пропущенный через пресс чеснок, масло и взбить до однородности. Добавить 100 мл воды и хорошо размешать. Равномерно полить курицу и картофель. Поперчить, посыпать орегано и розмарином. Осторожно влить на противень около стакана воды. Добавить кружочки лимона. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около часа. Если жидкость испарится, долить еще немного воды.

Куриные голени с лимоном

6—8 куриных бедер или голеней, 1 головка репчатого лука, 1 лимон, 100 мл белого вина или овощного бульона, 3 зубчика чеснока, по ½ ч. л. сушеного розмарина и тимьяна, 50 мл

растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Половину лимона нарезать ломтиками, из другой выжать сок. Лук очистить, нарезать кольцами по 5 мм, полить лимонным соком, перемешать и переложить в форму для запекания. Курицу посыпать солью, перцем, травами со всех сторон. Выложить на лук, между кусочками положить ломтики лимона и очищенные зубчики чеснока. Полить вином или бульоном, затем маслом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности. Из готовой курицы при протыкании выступает прозрачный сок.

Куриные голени в овощном соусе

1 кг куриных голеней, 1 головка лука, 3 помидора, 3—4 зубчика чеснока, 1 сладкий перец, 1 перец чили, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

На сковороде обжарить голени до золотистой корочки со всех сторон, посолить. Измельчить лук, помидоры, чеснок, сладкий и острый перец с помощью блендера в однородную массу. Вылить соус на сковороду, где жарятся голени. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Куриные голени в кефире

1 кг куриных голеней, 2 головки лука, 250—300 мл кефира, ½ ч. л. молотого черного перца, 1—1½ ч. л. соли

Голени посыпать солью и молотым черным перцем, перемешать с нарезанным кольцами луком и залить кефиром. Мариновать час-полтора. Затем голени переложить в рукав для запекания вместе с маринадом. Запекать в разогретой до 200 °С около 30 минут, затем разрезать рукав и запекать голени до золотистой корочки.

Куриные голени с яблоком

1 кг куриных голеней, 2 ст. л. оливкового масла, 25 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 2—3 веточки розмарина, 150 мл овощного бульона (воды), 150 мл яблочного сока, 3—4 яблока, соль и молотый черный перец по вкусу

На сковороде разогреть 1 ложку оливкового масла, добавить сливочное. Обжарить голени до золотистого цвета. Убрать со сковороды. Выложить нарезанный тонкими полукольцами лук. Жарить до мягкости, при необходимости добавить масла. Влить овощной бульон и сок, добавить розмарин. Варить под крышкой 5 минут. У яблок удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Выложить на сковороду нарезанные голени, а сверху яблоки, посолить и поперчить. Тушить под крышкой до готовности, время

от времени осторожно перемешивая.

Куриные окорочка с яблоками

2 куриных окорочка, 3 зеленых яблока, $\frac{1}{3}$ ч. л. молотого перца, соль по вкусу, растительное масло

Окорочка разрубить на 3—4 части. Выложить на разогретую сковороду, смазанную маслом, обжарить до золотистого цвета, накрыть крышкой и тушить 15—20 минут на слабом огне. Яблоки нарезать на 6—8 частей, вырезать семена. Выложить к курице, посолить и поперчить, перемешать. Тушить все вместе 5 минут.

Имбирные крылышки

1 кг куриных крылышек

Для маринада: 2 зубчика чеснока, 20 г свежего или 1 ч. л. молотого корня имбиря, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сока лимона

Очистить чеснок и имбирь, измельчить. Добавить мед, соевый соус, лимонный сок, хорошо перемешать. Крылышки обмазать получившейся массой. Мариновать в холодильнике от 30 минут до 8 часов. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить крылышки на застеленный фольгой противень, чтобы они не касались друг друга. Запекать 10—15 минут, затем перевернуть и запечь до готовности (еще 10—15 минут).

Куриные крылышки в медово-соевом соусе

1 кг куриных крылышек, 100 мл соевого соуса, 2—3 ч. л. меда, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. острого томатного соуса

Крылышки промыть и обсушить. Приготовить маринад, смешав соевый соус, мед, горчицу, томатный соус и пропущенный через пресс чеснок. Хорошо перемешать крылья с маринадом. Оставить на 15 минут. Противень для запекания застелить фольгой. Выложить на него крылышки, чтобы они не перекрывали друг друга. Запекать при температуре 180 °С до готовности (1 час).

Крылышки в мексиканском стиле

1 кг куриных крылышек, 1 ч. л. соли, растительное масло

Для маринада: 1 стручок острого перца, 4 зубчика чеснока, 1 крупный помидор, сок 1 апельсина, 1 ст. л. сока лайма или лимона, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. орегано, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца

В блендер выложить нарезанный острый перец без семян, чеснок, помидор, добавить сок апельсина и лайма. Взбить

в однородную массу, добавить специи. Крылышки натереть солью и залить маринадом. Мариновать не менее 4 часов. Достать из маринада. Выложить на смазанный маслом противень. Поставить в духовку, разогретую до температуры 180 °С, на 15 минут. Достать, смазать маринадом. Запекать еще 15—20 минут. Также можно запечь на гриле.

Ленивые куриные отбивные

500 г куриного филе, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 1—2 ст. л. муки, 50 мл молока, молотый черный перец, соль, специи по вкусу, растительное масло для жарки

Филе нарезать кубиками размером около 1 см. Посыпать специями и солью, полить лимонным соком, отложить на несколько минут. Лук нарезать мелкими кубиками, выложить на сито, обдать кипятком, затем холодной водой. Добавить к филе, также добавить пропущенный через пресс чеснок. Перемешать, вбить яйцо, влить молоко и еще раз перемешать. Постепенно подсыпать муку, чтобы получилась масса, похожая на тесто для оладий. Выкладывать по 2 ложки на сковороду с разогретым маслом. Жарить под крышкой по 2—3 минуты с каждой стороны.

Куриные отбивные в картофельной панировке

500 г куриного филе, 3 картофелины, 1 яйцо, 2—3 ст. л. муки, 1 ст. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, сушеные травы и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Куриное филе разрезать вдоль на две части. Накрыть пленкой и слегка отбить. Пропустить через пресс чеснок, смешать с горчицей, сушеными травами, солью. Натереть отбивные смесью и оставить на 20 минут. Очистить картофель и натереть на терке для корейской моркови, посолить и отжать жидкость. Слегка взбить яйцо, добавив соль и пряные травы. Обваливать отбивную в муке, затем окунуть в яйцо. Окунуть в картофель, прижать его рукой. Сразу же выложить на сковороду с разогретым маслом, жарить до золотистого цвета с двух сторон. Подавать горячими.

Куриные рулеты с яблоком и изюмом

700—800 г куриного филе, 2 яблока, 100 г изюма, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 50—70 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Филе разрезать вдоль, отбить через пленку, посолить и поперчить. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой. Изюм залить кипятком на 20 минут, отжать

и соединить с яблоками. Взбить яйца со сметаной и щепоткой соли. На середину филе выложить яблочную начинку, свернуть рулет. Обвалять в муке, затем окунуть в яично-сметанную смесь и обвалять в сухарях. На сковороде растопить сливочное масло, добавить растительное, обжарить рулеты до румяной корочки. Затем переложить в форму для запекания и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10—15 минут.

Куриные шницели простые

800 г куриного филе, 3—4 ст. л. муки, 3—4 ст. л. панировочных сухарей, 3 яйца, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец

Половинки куриного филе разрезать вдоль и отбить через пленку. Посолить и поперчить. Размешать яйца со щепоткой соли. Кусочки филе обвалять в муке, затем окунуть в яйцо, слегка стряхнуть, обвалять в сухарях. Жарить на сковороде с разогретым маслом до золотистой корочки с двух сторон по паре минут. Не пережаривать.

Куриные оладьи

500 г куриного фарша, 200 мл кефира, 1 яйцо, 3—4 ст. л. муки, $\frac{1}{3}$ ч. л. соды, соль, молотый черный перец, растительное масло для жарки

Размешать кефир с яйцом и добавить к фаршу. Перемешать, приправить солью и перцем. Всыпать муку с содой, чтобы получилась масса, как для оладий. Ложкой выкладывать на сковороду с разогретым маслом. Обжарить до золотистой корочки, перевернуть, обжарить под крышкой до корочки с другой стороны. Подавать с картофельным пюре и сметаной.

Куриные отбивные в сырной панировке

500—600 г куриного филе, 2 ст. л. сметаны, 100 г панировочных сухарей, 100—150 г твердого сыра, соль, молотый черный перец, растительное масло для жарки

Куриное филе разрезать вдоль на две части. Накрыть пленкой и слегка отбить. Посыпать солью и перцем, смазать сметаной. Натереть сыр на терке, смешать с панировочными сухарями. Обвалять отбивную в этой панировке и выложить на сковороду с разогретым маслом. Жарить до золотистой корочки, около 3 минут. Перевернуть и повторить. Подавать горячими.

Котлеты в кукурузных хлопьях

500 г куриного или индюшиного фарша, 2 ломтика хлеба, 75 мл молока, 2—3 ст. л. кукурузных хлопьев, соль, специи,

сушеные травы по вкусу, растительное масло для жарки

Замочить хлеб без корочек в молоке и добавить к фаршу (вместе с молоком). Хорошо перемешать, добавить соль, специи, вымешать. Кукурузные хлопья выложить в плотный пакет, раскатать скалкой, высыпать на блюдец. Из фарша сформовать небольшие котлеты, запанировать в хлопьях. Обжарить в масле с двух сторон до готовности.

Куриные палочки в панировке с кунжутом

700 г куриного филе, 120 мл кефира, 1 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. молотых сухарей, 2—3 ст. л. сырых семян кунжута, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли

Куриное филе разрезать вдоль на брусочки толщиной чуть больше 1 см. Смешать кефир, соевый соус, масло и соль. Добавить кусочки курицы и перемешать. Накрыть и поместить в холодильник на 30 минут. Распределить молотые сухари ровным слоем по сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, обжаривать до золотистого цвета. Добавить кунжутные семечки и обжарить до зарумянивания семечек. Снять с огня. Застелить противень фольгой, смазать растительным маслом. Кусочки курицы обвалять в хлебной панировке и выложить на противень. Выпекать куриные палочки в разогретой до 200 °С духовке в течение 15 минут. Вынуть из духовки и дать остыть в течение 5 минут перед подачей к столу. Подавать с кетчупом или сырным соусом.

Куриные отбивные в острой панировке

0,7—1 кг куриного филе, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 5 ст. л. панировочных сухарей, ⅓ ч. л. молотого чили, ½ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. сушеного имбиря, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Куриное филе разрезать на порционные куски, слегка отбить, натереть пропущенным через пресс чесноком, посолить. Смешать специи и панировочные сухари. Яйцо взбить со щепоткой соли и молоком. Куриные отбивные обмакнуть в яйцо, затем запанировать в сухарях со специями и жарить в раскаленном масле с двух сторон до готовности.

Котлеты из курицы с зеленью

500 г куриного филе, 1 небольшая луковица, 3 ломтика белого хлеба, 200 мл молока, 250 г зелени (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза), соль по вкусу, растительное масло для жарки

Замочить хлеб в молоке. Пропустить через мясорубку филе и лук. Добавить слегка отжатый хлеб, посолить и хорошо

перемешать. Очень мелко нарезать зелень, добавить к фаршу, еще раз хорошо вымешать. Сформовать котлеты. Обжарить до золотистого цвета с двух сторон и тушить под крышкой до готовности.

Куриные отбивные с ананасами

4 куриных филе, 80—100 г твердого сыра, 1 банка консервированных ананасов кольцами, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу

Филе отбить через пленку, посыпать солью и перцем, полить жидкостью от консервированных ананасов (2—3 ст. л.), оставить на 10 минут. Смазать фольгу маслом, выложить филе. Колечки ананасов разрезать пополам. Уложить на филе. Смазать ананасы смесью сметаны и майонеза. Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке 20 минут. Посыпать тертым сыром и запекать еще 20 минут.

Домашние «Кордон Блю»

2 куриных филе, 2 ломтика ветчины, 2 ломтика твердого сыра, 1 крупное яйцо, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Надрезать филе вдоль в толстой части и развернуть, как книжку. Накрыть пленкой и слегка отбить. Посолить и поперчить. Выложить ломтик ветчины, на него сыр. Свернуть пополам, подровнять при необходимости. Обвалять в муке, затем обмакнуть в размешанное яйцо, обвалять в сухарях. Повторить со вторым филе. В сковороде разогреть оба вида масла. Обжарить получившиеся котлеты по 5 минут со всех сторон. Переставить в разогретую до 180 °С духовку, держать в духовке 15—20 минут, в зависимости от толщины котлеты.

Котлеты из индейки со сладким перцем

500 г филе индейки, 1 сладкий перец красного цвета, пучок зелени, 1 яичный белок, 1—2 ч. л. овсяных хлопьев, панировочные сухари, соль и молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки

Пропустить через мясорубку филе, сладкий перец, зелень, посолить и поперчить. Добавить белок и овсяные хлопья, чтобы получился клейкий фарш. Сформовать из него котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета.

Куриные наггетсы с сыром

500 г куриного филе, 150 г сливочного или плавленого сыра, соль и молотый черный перец по вкусу

Для панировки: 2—3 яйца, 4 ст. л. муки, 4 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки

Пропустить филе через мясорубку. Соединить с сыром и пропустить через мясорубку еще раз. Приправить солью и перцем. Смазанными маслом руками сформовать небольшие наггетсы. Размешать яйца со щепоткой соли. Обмакнуть наггетсы в муку, затем в яйцо, затем в сухари. На сковороду налить масло слоем около 1 см. Нагреть, чтобы опущенный кусочек хлеба шипел. Выложить небольшую порцию наггетсов. Обжарить со всех сторон. Подавать с соусами по вкусу.

Куриные сердечки с луком и помидорами

500 г куриных сердечек, 2 головки лука, 2 помидора, 1 перец чили, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Куриные сердечки хорошо промыть, срезать пленочки. Выложить в разогретое масло, жарить 7—10 минут. В это время нарезать лук и перец чили полукольцами, очистить от кожицы помидоры и измельчить. Выложить лук к сердечкам жарить еще 7—10 минут. Добавить острый перец, перемешать, через пару минут всыпать помидоры. Посолить, тушить под крышкой до готовности.

Куриные сердечки с овощами и сметаной

500 г куриных сердечек, 1 головка лука, 1 морковь, 100 г сметаны, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки

Промыть сердечки, лук нарезать четвертькольцами, морковь натереть на терке. Выложить в разогретое масло сердечки и овощи, жарить все, помешивая, 15—20 минут. Добавить соль, перец, сметану, тушить под крышкой до готовности.

Куриные сердечки в соевом соусе

500 г куриных сердечек, 50—70 мл соевого соуса, 2 зубчика чеснока, ½ ч. л. молотого черного перца, растительное масло для жарки

Куриные сердечки промыть, срезать пленочки. Посыпать измельченным чесноком, перцем и залить соусом. Перемешать, оставить мариноваться на 1 час. Затем выложить в разогретое масло, обжарить 5—7 минут. Влить соус, тушить до готовности.

Куриные желудочки в соевом соусе

400—500 г куриных желудочков, 200—250 мл бульона или воды, 2 головки лука, 1—2 ст. л. соевого соуса, 3 зубчика чеснока,

½ перца чили, растительное масло для жарки, соль

Желудочки хорошо промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем нарезать кусочками. Лук нарезать четвертькольцами, обжарить в масле. Добавить желудочки, мелко нарезанный острый перец и чеснок, жарить пару минут. Затем влить бульон или воду, соевый соус и тушить все вместе 15—20 минут.

Куриные желудочки, тушенные в сметане

500 г куриных желудочков, 1 большая головка лука, 1 морковь, 100—120 г сметаны, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло для жарки, соль и молотый черный перец по вкусу

Желудочки хорошо промыть. Отварить в подсоленной воде до мягкости около 1,5 часа. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. Обжарить в масле до золотистого цвета, добавить измельченный чеснок и крупно нарезанные желудочки. Влить 100—150 мл воды, тушить 10 минут. Добавить томатную пасту и сметану, соль и перец, тушить еще 10 минут.

Куриные сердечки в пряной заливке

500 г куриных сердечек, 1 крупный сладкий перец, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, молотый имбирь, черный и острый перец по вкусу

Сердечки хорошо промыть, срезать пленочки. Перец нарезать соломкой. Разогреть масло, обжарить сердечки на сильном огне 2—3 минуты. Затем уменьшить огонь и тушить 15—20 минут, добавив немного воды. Добавить перец, перемешать. Размешать мед с лимонным соком и соевым соусом, влить к сердечкам, посыпать приправами. Накрыть крышкой и тушить еще 10—15 минут.

Тушеные куриные желудочки с овощами

600 г куриных желудочков, 2 головки лука, 1 морковь, 1 цукини, 2 ст. л. томатного пюре, паприка, черный перец, чабер по вкусу, 2 ст. л. растительного масла

Желудочки хорошо промыть и очистить. Залить водой, варить до кипения. Затем воду слить, залить свежей. Добавить 1 головку лука и варить до готовности. Нарезать произвольно. Овощи нарезать мелкой соломкой или кубиками. Обжарить на растительном масле лук, затем добавить к нему морковь и цукини. Добавить к овощам желудочки. Посыпать специями, посолить и поперчить, добавить томатное пюре. Размешать,

тушить все вместе 3—4 минуты и снять с огня.

Основные блюда из мяса

Говядина с белым вином

1 кг говядины (лопатка, голень), 1 крупная головка репчатого лука, 1 морковь, 1 букет гарни (перевязанные нитью лист лука-порей, веточка петрушки, веточка тимьяна, лавровый лист), 50 г сливочного масла, 50 мл оливкового масла, 250 мл сухого белого вина, 250 мл воды, 1 ст. л. муки, соль и черный перец по вкусу

Нарезать мясо кусочками, лук и морковь небольшими кубиками. Разогреть на сковороде оливковое и сливочное масло. Обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки. Выложить лук и морковь, посыпать мукой и перемешать, посолить и поперчить. Добавить белое вино, воду. Для букета гарни положить травы и лавровый лист в порей, обвязать кулинарной нитью, добавить к мясу. Накрыть крышкой и варить на медленном огне около 90 минут. При необходимости подливать воду и вино. Перед подачей удалить букет гарни.

Говядина с грибами

500 г говядины, 100 г свежих грибов, 1 большая головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 150—200 мл белого вина, около 300 мл кипятка или овощного бульона, 1 лавровый лист, 1 ч. л. тимьяна, оливковое масло для жарки, мука для панировки, соль по вкусу

Мелко нарезать лук и чеснок, грибы нарезать ломтиками. Нарезать мясо кусочками, запанировать в муке и обжарить на разогретом масле до золотистого цвета. Переложить на тарелку. На сковороду выложить лук и чеснок, жарить, помешивая, до мягкости. Добавить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры. Тушить около 10 минут. Влить вино, варить пару минут. Влить немного бульона. Довести до кипения. Добавить мясо и грибы, посолить, добавить специи. Тушить на слабом огне до готовности мяса, при необходимости долить еще немного воды или бульона. Подавать с рисом, картофелем или другим гарниром по вкусу.

Говядина в красном соусе

1 кг говядины, 500 г помидоров, 250—300 мл воды или бульона, масло для жарки, соль и черный молотый перец, корица, гвоздика по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками. Помидоры очистить от кожицы, натереть на терке. Разогреть сковороду с маслом. Небольшими порциями обжарить мясо до поджаривания.

Переложить в толстостенную посуду, посолить. Добавить помидоры, перемешать, влить теплую воду или бульон. Довести до кипения. Уменьшить огонь, приправить специями и томить около 2 часов. Соус должен загустеть, а мясо стать мягким.

Говядина по-бургундски

1,5 кг говядины, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 700 мл красного сухого вина, букет гарни, 500 мл говяжьего бульона, 150 г бекона или грудинки, 250 г шампиньонов, 40 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу, рубленая петрушка

Очистить морковь, лук и чеснок. Мясо зачистить, нарезать кубиками по 5 см. Морковь и лук нарезать соломкой или ломтиками, бекон кубиками, грибы разрезать на четверти, мелкие можно оставить целыми. Раздавить зубчик чеснока. Разогреть в толстостенной кастрюле растительное масло. Небольшими порциями обжарить мясо до коричневого цвета со всех сторон. Мясо должно обжариваться, а не тушиться. Переложить обжаренное мясо на тарелку. В кастрюлю выложить бекон, жарить до легкого золотистого цвета, но не зажаривать. Переложить к мясу. Выложить лук и морковь, обжарить на умеренном огне. Посыпать мукой и жарить около минуты. Влить бульон и вино, довести до кипения, посолить и поперчить. Выложить мясо и бекон. Добавить измельченный чеснок, букет гарни и хорошо перемешать. Накрыть крышкой, томить на слабом огне или в духовке, разогретой до 160 °С, 2,5 часа. Отдельно на сковороде поджарить грибы на сливочном масле до испарения влаги. Выложить к мясу, перемешать. Через 10 минут добавить рубленую петрушку, снять с огня. Подавать с чесночными гренками.

Говядина в кисло-сладком соусе

500 г говядины, 2—3 головки лука, 1 крупная морковь, 500 мл бульона, 3 ст. л. томатной пасты, 100 г чернослива, 50 г изюма, 70—100 мл красного сухого вина, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. муки, соль, перец душистый по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо нарезать кусочками, обжарить до образования румяной корочки. Добавить нарезанный полукольцами лук, жарить еще 5 минут, добавить натертую морковь. Влить вино, жарить, пока не испарится. Добавить половину бульона и томат. Накрыть крышкой, тушить 30 минут. Всыпать крупно нарезанный чернослив, промытый изюм. Размешать в оставшемся бульоне мед и муку, влить к мясу. Добавить соль и специи, тушить до

Бланкет из телятины

1 кг телятины (лопатка), 2 головки лука, 2 моркови, 1 стебель сельдерея, 1 лук-порей, тимьян, лавровый лист, 3 гвоздики, 85 г сливочного масла, 250 г шампиньонов, ½ лимона, 70 г муки, 200 мл сливок, соль и перец по вкусу

Мясо нарезать кусочками, овощи нарезать крупно или оставить целыми. Выложить в кастрюлю мясо и овощи. Залить водой, чтобы мясо было покрыто полностью. Добавить специи, посолить. Варить около часа. Достать мясо из бульона на тарелку, накрыть фольгой, чтобы оставалось теплым. Бульон процедить. На сковороде растопить 70 г масла, добавить муку и быстро обжарить. Влить 1 л бульона (можно долить водой), помешивая, довести до кипения. Добавить сливки. Варить до уменьшения объема, поперчить. Выложить в соус мясо. При необходимости досолить. На сковороде растопить оставшееся масло, выложить грибы, разрезанные на 2 или 4 части. Добавить лимонный сок, посолить, поперчить. Влить немного воды. Готовить 10 минут. Грибы не должны зажариться. Переложить их к мясу, размешать. Прогреть все вместе до первых признаков кипения, но не кипятить. Подавать с рисом, овощами.

Говядина с сухофруктами

1—1,2 кг говядины, 100 г сливочного масла, 2—3 головки репчатого лука, по 100 г чернослива, кураги, изюма и сушеных яблок, 500—700 мл воды, соль и специи по вкусу

Говядину нарезать небольшими кусочками, лук мелко нашинковать. Мясо обжарить на сливочном масле, добавить лук, жарить еще пару минут. Влить воду и тушить на слабом огне около часа. Сухофрукты крупно нарезать, промыть, залить кипятком на 15 минут. Добавить к мясу. Добавить соль и специи. Тушить еще 15—20 минут.

Бефстроганов простой

500 г говядины (толстый край или вырезка), 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 150 г сметаны, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец

Лук и чеснок измельчить. Мясо нарезать пластами, слегка отбить, нарезать брусочками. В сковороде разогреть масло, обжарить мясо небольшими порциями со всех сторон до золотистой корочки. Затем обжарить лук и чеснок до мягкости, выложить мясо, добавить соль и перец. Отдельно довести до кипения сметану. Добавить на сковороду и тушить все вместе

минутой. Подавать с отварным картофелем или пюре.

Бефстроганов с томатной пастой

500 г говядины (толстый край или вырезка), 1 головка лука, 150 г сметаны, 100 мл бульона или кипятка, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, растительное и сливочное масло для жарки, соль, молотый черный перец по вкусу

Мясо нарезать пластами, слегка отбить через пленку, нарезать брусочками. Лук нарезать полукольцами. В сковороде растопить сливочное масло, добавить растительное. Обжарить в смеси лук до мягкости. Посыпать мукой, размешать. Добавить сметану, бульон, томатную пасту и варить до желаемой густоты. На другой сковороде в смеси растительного и сливочного масла обжарить говядину небольшими порциями до золотистого цвета. Переложить к соусу, добавить соль и молотый перец, тушить все вместе пару минут.

Бефстроганов с белым вином и грибами

500 г говядины (толстый край или вырезка), 250 г шампиньонов, 100 мл белого вина, 100 г сметаны, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное и сливочное масло для жарки

Лук и чеснок измельчить. Грибы нарезать пластинами. Мясо нарезать пластами, слегка отбить через пленку, нарезать брусочками. Посыпать мясо молотым перцем и оставить на 20 минут. Обжарить мясо небольшими порциями на смеси растительного и сливочного масла. Затем обжарить лук, чеснок и грибы, вернуть на сковороду мясо, посолить, перемешать и влить вино. Уменьшить огонь и тушить все вместе несколько минут. Добавить сметану, размешать все и тушить пару минут. Подавать с отварным картофелем или пюре.

Гуляш с вином

1 кг мякоти говядины, 1 кг картофеля, 2 стручка зеленого перца, 200—250 мл белого вина, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. вытопленного копченого сала или смальца, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. муки, соль по вкусу

Обжарить мелко нарезанный лук на растопленном сале. Посыпать паприкой, перемешать. Добавить нарезанное кубиками мясо. Поджарить, посыпав мукой. Влить вино, посолить. Тушить под крышкой на слабом огне до мягкости, добавить нарезанный зеленый перец. Отдельно отварить в подсоленной воде крупно нарезанный картофель. Выложить готовый картофель к мясу, влить немного картофельного отвара и проварить все вместе до

готовности. При необходимости досолить.

Гуляш по-коложварски

400 г говядины, 400 г картофеля, 400 г капусты, 1 крупная головка лука, 1 помидор, 1 сладкий перец зеленого цвета, 2 зубчика чеснока, по 1½ ч. л. молотой паприки и тмина, 700—800 мл воды, рубленая петрушка, растительное масло или жир для жарки

Нарезать мясо кубиками, лук и чеснок измельчить. Обжарить лук до мягкости, посыпать паприкой, быстро перемешать, влить пару ложек воды, чтобы паприка разошлась. Выложить мясо, тмин, чеснок, посолить, влить воду. Томить под крышкой. В это время нарезать картофель кубиками, перец и помидор кусочками, капусту нашинковать. Когда мясо станет мягким, добавить картофель. Через 10 минут добавить капусту, сладкий перец и помидор. Досолить при необходимости. Варить до готовности. Капуста должна сохранить упругость. Посыпать петрушкой и снять с огня.

Говядина по-венгерски

500 г говядины, 2 головки лука, 1 небольшой сладкий перец, 1½ ч. л. паприки, 1 ст. л. томатной пасты, соль, масло или жир для жарки

Мелко нарезать лук и обжарить до золотистого цвета. Посыпать паприкой, перемешать. Выложить нарезанное кубиками мясо. Влить немного воды, посолить. Тушить до полуготовности, при необходимости подливая воду. К почти готовому мясу добавить нарезанный сладкий перец, томатную пасту, при необходимости досолить. Довести до готовности на слабом огне.

Азу

500 г говядины, 1—2 соленых огурца, 6—8 картофелин, 2—3 головки репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1—2 ст. л. томатной пасты, 150—200 мл бульона, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо нарезать соломкой, лук – тонкими полукольцами, огурцы измельчить. В толстостенной посуде слегка обжарить мясо в растительном масле. Добавить лук и жарить еще 5 минут. Добавить томатную пасту, огурцы и бульон, накрыть крышкой и тушить до готовности мяса. Картофель нарезать соломкой и обжарить отдельно до полуготовности. Переложить картофель к мясу, приправить солью, перцем, мелко нарезанным чесноком, положить лавровый лист. Осторожно перемешать и тушить под крышкой до готовности.

Говядина, тушенная с капустой

500 г говядины, 1 головка лука, 1 морковь, 2 ст. л. томатной пасты, 200—250 мл воды, $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 2 соленых огурца, зелень, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо нарезать кусочками, лук – полукольцами, морковь – брусочками, капусту нашинковать. Обжарить мясо с луком, добавить морковь и жарить 7—10 минут. Посолить, влить воду, тушить под крышкой 1 час. Всыпать нашинкованную капусту, тушить еще 15 минут. Добавить томат и мелко нарезанные огурцы, перемешать, тушить еще 5—10 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Тушеный картофель с мясом

450—500 г говядины, 4—5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1—2 зубчика чеснока, 200—250 мл воды или бульона, пучок зелени (петрушка, укроп), лавровый лист, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Нарезать лук кольцами, картофель – крупными кубиками, морковь – кружочками, мясо – небольшими кубиками. Обжарить в толстостенной посуде лук и морковь до золотистого цвета. Выложить мясо, жарить 2—3 минуты. Добавить картофель, перемешать. Влить бульон или воду, накрыть крышкой. Тушить около 40 минут. Добавить соль, специи, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень. Тушить до готовности.

Говядина, тушенная со сливочным маслом

1 кг говядины, 3 головки лука, 5—6 зубчиков чеснока, 100 г сливочного масла, 150—200 мл воды, 1—2 ст. л. лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу

Нарезать мясо кусочками поперек волокон. Лук нарезать кольцами, чеснок – пластинами. В казан или толстостенную кастрюлю выложить, чередуя, слоями мясо, лук и чеснок. На верхний слой лука выложить нарезанное кусочками сливочное масло. Влить в кастрюлю воду. Поставить тушиться на слабый огонь. Тушить час. Затем добавить соль, черный молотый перец, размешать, влить лимонный сок. Тушить еще 45—60 минут. Подавать с отварным картофелем.

Говядина, тушенная в пиве

500 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки или $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 200—250 мл пива, зелень, соль, молотый перец по вкусу, растительное масло или свиной жир для жарки

Мясо нарезать крупными кусочками, лук – полукольцами, морковь и петрушку натереть на терке. Обжарить мясо пару минут до золотистой корочки, всыпать овощи, жарить еще несколько минут. Добавить томат, влить $\frac{2}{3}$ пива. Накрыть крышкой и тушить 30 минут. Затем размешать в оставшемся пиве муку, влить к мясу, посолить и поперчить. Тушить еще 10 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Тушеная говядина с овощами

1 кг говядины, 3—4 луковицы, 4—5 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 2—3 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. томатной пасты, 600—700 мл говяжьего бульона или воды, зелень, по $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого сладкого и острого перца, соль и другие специи по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо нарезать кубиками, лук – полукольцами, морковь и сельдерей – кубиками или натереть на терке. Картофель нарезать крупными кусочками. Готовить в толстостенной посуде. В разогретом масле обжарить мясо до золотистого цвета. Всыпать лук, морковь, сельдерей, обжаривать все вместе около 10 минут. Добавить специи, томатную пасту, бульон, посолить. Тушить до мягкости говядины (30—40 минут). Добавить картофель, посолить, тушить 20—25 минут. Добавить пропущенный через пресс чеснок и измельченную зелень.

Говядина в томате

1 кг говядины, 2 головки лука, 3—4 зубчика чеснока, 1—2 ст. л. муки, 150—200 г томатной пасты, молотый красный сладкий и острый перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Говядину нарезать кубиками, лук – четвертькольцами, чеснок пластинами. Лук и чеснок тушить до мягкости, не зажаривать. Добавить мясо, обжаривать 5—7 минут. Всыпать муку, соль и специи, жарить еще 2—3 минуты. Затем добавить томатную пасту и горячую воду, чтобы она полностью покрыла мясо. Тушить на слабом огне 2—2,5 часа, время от времени добавляя немного горячей воды.

Тушеные говяжьи ребрышки по-корейски

800—900 г говяжьих ребер (короткие ребра с мякотью)

Для маринада: 2 сладкие груши (если груши несладкие, добавить 1 ч. л. сахара), 1 головка репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, 20—30 г имбиря, 3—4 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. меда, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, 1 ст. л. кунжута для подачи

Нарезать ребрышки и хорошо промыть. Опустить в кипяток

и варить 5 минут. Достать, промыть холодной водой. Положить в толстостенную кастрюлю. Лук, чеснок и груши очистить, нарезать мелкими кусочками или измельчить в блендере. Положить к ребрышкам. Добавить остальные компоненты маринада, влить 250 мл воды. Варить под крышкой на среднем огне 30 минут. Затем убавить огонь до минимума и томить 20 минут. Снять крышку, увеличить нагрев. Постоянно помешивать ребрышки, пока останется немного жидкости. Они должны приобрести красивый цвет и блеск. Подавать с рисом.

Свинина в томатном соусе

1 кг свиной мякоти, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 125 мл овощного бульона или белого сухого вина, 500 г помидоров, 3—4 веточки петрушки, 50 г маслин без косточек, 2—3 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Приготовить соус. Очистить помидоры и лук, мелко нарезать. Разогреть в сотейнике ложку масла, выложить раздавленные зубчики чеснока, обжарить до коричневого цвета и удалить. Всыпать лук, жарить до мягкости. Добавить помидоры, посолить. Тушить на слабом огне, пока масса не станет однородной, время от времени помешивать. Мясо нарезать брусочками. Обжарить до золотистого цвета со всех сторон на отдельной сковороде. Переложить в сотейник, добавить бульон или вино, перемешать и тушить все вместе до мягкости мяса. Всыпать маслины и мелко рубленную петрушку. Перемешать и снять с огня. Подавать горячим.

Запеченная свиная грудинка

1 кг свиной грудинки, 3—4 зубчика чеснока, 1—1½ ч. л. соли, 1 ч. л. молотого черного перца

Чеснок нарезать брусочками, нашить грудинку. Натереть смесью соли и перца. Выложить в форму для запекания. Запекать в разогретой до 190—200 °С духовке под крышкой 40—60 минут, снять крышку, полить выделившимся соком и запекать еще 20—30 минут до красивого цвета.

Запеченная свинина с яблоками

1,5—1,8 кг свиной корейки (с кожей), 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. розмарина, 1 головка лука, 1 морковь, 6 яблок, 1—2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для глазури: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. яблочного уксуса

Мясо перевязать кулинарной нитью, чтобы получился рулет. Натереть солью. Сделать в мякоти надрезы и нашить пластинками чеснока и розмарином. Крупно нарезать лук

и морковь. Выложить в смазанную маслом форму овощи, сверху положить мясо, полить его маслом. Влить в форму немного воды или яблочного сока. Запекать в разогретой до 220 °С духовке 15—20 минут, пока кожа не станет золотистой. Уменьшить нагрев до 180 °С и запекать еще 1 час. Разрезать яблоки пополам, удалить сердцевину. Достать форму с мясом из духовки, положить яблоки вокруг мяса. Смешать мед и яблочный уксус, смазать мясо. Вернуть в духовку и запекать еще 25—30 минут.

Свинина с яблоками и инжиром

1,5 кг свинины (шея или лопатка), 200 мл оливкового масла, 20 г сливочного масла, 3 желтых яблока, 2 зеленых яблока, 150 г сушеного инжира, 180 мл белого вина, 100 мл яблочного уксуса, 1 ч. л. коричневого сахара, 4 зубчика чеснока, розмарин, соль, перец по вкусу

Мясо нарезать кубиками. Нашпиговать пластинками чеснока, приправить солью, перцем и розмарином, полить маслом и оставить мариноваться на 2 часа. На сковороде разогреть масло от маринада и сливочное масло. Обжарить свинину со всех сторон до коричневой корочки. Переложить в толстостенную посуду. Влить вино, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. В это время приготовить яблоки. Очистить, нарезать дольками. Посыпать сахаром, солью и перцем, добавить инжир. Обжарить на сковороде, где жарилось мясо, с двух сторон. В конце влить уксус и снять с огня. Выложить на мясо. Влить немного воды и варить все вместе, пока соус не загустеет. Подавать с рисом.

Свинина в кисло-сладком соусе

500 г мякоти свинины, 200 г консервированных ананасов, по 1 ст. л. муки и крахмала, 3 ст. л. томатного соуса, 100 мл соевого соуса, 20—40 мл лимонного сока, 1,5—2 ст. л. сахара, специи, растительное масло для жарки

Нарезать свинину кусочками, примерно 2 × 2 см. Залить соевым соусом, оставить на 10 минут. Затем обвалить в смеси муки и крахмала. Обжарить в разогретом масле до золотистой корочки со всех сторон. Добавить ананасы, томатный соус, специи, тушить все вместе минуту. Добавить лимонный сок и сахар по вкусу, перемешать, тушить все еще минуту.

Свинина, тушенная в красном вине

500 г свинины, 2 головки репчатого лука или 2 стебля лука-порей, 250 мл красного вина, 150 мл воды, 1 ст. л. томатного пюре или 1 мелко нарезанный помидор, 30 г смальца, соль, паприка и черный перец по вкусу, 2 лавровых листа, зелень

Мелко нарезать репчатый лук или белую часть порея. Обжарить на растопленном смальце до изменения цвета, посыпать паприкой, размешать. Добавить нарезанную кубиками свинину. Жарить 5 минут. Добавить помидор или пюре, размешать. Влить вино и воду. Посолить, приправить перцем и лавровым листом. Варить на умеренном огне, пока жидкость не уварится вдвое. Снять с огня, посыпать рубленой зеленью. Подавать с рисом или вермишелью.

Свинина в маринаде с вином и черносливом

1 кг свиной мякоти, 6 зубчиков чеснока, 2 ч. л. сушеной орегано, 1 ст. л. свежей петрушки, 1 ст. л. паприки, $\frac{1}{2}$ ч. л. острого красного перца, 4—5 шт. копченого чернослива, 200—250 мл белого вина, соль по вкусу, 100 мл оливкового масла для маринада + масло для жарки

Нарезать мясо кусочками по 3—4 см, положить в контейнер. Добавить мелко нарезанный чеснок, чернослив, петрушку, всыпать орегано, паприку, острый красный перец, посолить. Влить вино и масло, хорошо перемешать и оставить на ночь мариноваться в холодильнике. Отряхнуть мясо от маринада. Маринад сохранить. Разогреть на сковороде масло, обжарить мясо до золотистой корочки. Влить маринад, уменьшить огонь и тушить до готовности. Подавать горячим с гарниром по вкусу.

Свинина в чесночно-соевом соусе

500 г свинины, 50 мл соевого соуса, 5—6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. крахмала, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. растительного масла

Нарезать мясо брусочками. Смешать соевый соус, уксус, сахар, пропущенный через пресс чеснок, размешать до однородности. Отдельно размешать крахмал в 50 мл воды. На сковороде на масле быстро обжарить свинину до золотистой корочки, посыпать имбирем. Вылить чесночно-соевую смесь, перемешать, жарить минуту. Влить крахмальную смесь, тушить, помешивая, до загустения. Подавать с отваренным рисом.

Жареная пикантная свинина

800 г свинины (грудинка)

Для маринада: $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 небольшое яблоко (фуджи, гала), 3 ст. л. перечной пасты (по желанию), 2—3 ст. л. соевого соуса, $1\frac{1}{2}$ ст. л. сахара, 1 ст. л. измельченного имбиря, 4—5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. сладкого белого вина, 1 ч. л. хлопьев острого перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, семена кунжута для подачи, растительное масло для жарки

Мясо нарезать небольшими кусочками. Компоненты маринада выложить в кухонный комбайн и измельчить до однородности. Смешать с мясом и оставить мариноваться минимум на 30 минут. В воке или большой сковороде разогреть немного масла, выложить мясо. Быстро обжарить, помешивая. Подавать с рисом, при подаче посыпать кунжутом.

Свиная вырезка с травами

1 свиная вырезка, 30 г сливочного масла, 2 веточки тимьяна, 2 веточки розмарина, 1—2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Вырезку обсушить, зачистить, посолить. На сковороде разогреть оливковое масло. Выложить вырезку и обжарить со всех сторон до красивого румяного оттенка. Поперчить. Переложить в форму для запекания, положить сверху кусочки сливочного масла. Добавить веточки тимьяна и розмарина. Поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать до готовности, каждые 10 минут переворачивать. Готовность проверить так: проткнуть в самом толстом месте – должен выделиться прозрачный сок. Достать из духовки, оставить на 10 минут, нарезать ломтиками. Подавать с картофельным пюре или зеленым салатом.

Свиная рулька, запеченная в рукаве

1 рулька (1—1,2 кг), 4—5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. горчицы, ½—¾ ч. л. соли, по ½ ч. л. молотого черного перца и паприки

Рульку вымыть, при необходимости очистить шкуру. Нашпиговать чесноком. Смешать соль, специи, горчицу. Натереть рульку и оставить на несколько часов мариноваться. Затем выложить рульку в рукав. Поставить в разогретую до 180—190 °С духовку на 60—90 минут. Затем разрезать рукав и запекать еще 30 минут.

Свиная рулька, тушенная в пиве

1 свиная рулька (около 1 кг), 1 л темного пива, 1 головка чеснока, 1 головка лука, 2—3 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, соль и молотый черный перец по вкусу

Рульку вымыть, при необходимости очистить шкуру, сделать на ней надрезы крест-накрест, натереть смесью соли и черного перца, нашпиговать чесноком. Выложить в гусятницу, залить пивом. Добавить крупно нарезанную луковицу, лавровый лист, душистый перец. Оставить мариноваться на 3—4 часа или на ночь. Затем поставить на слабый огонь и тушить 1,5—2 часа.

Свиная рулька в пряных травах

1 рулька (1,2—1,4 кг), 1—1½ ст. л. сушеных пряных трав, 1 ч. л. молотого черного перца, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли

Чеснок тонко нарезать. Сделать в мясе неглубокие проколы ножом, нашпиговать чесноком. Смешать соль, перец, травы и натереть рульку. Оставить мариноваться на 1—1,5 часа. Завернуть в 2—3 слоя фольги, выложить на противень и запекать 1 час при 180—200 °С, дать остыть в духовке.

Запеченные ребрышки с карри в рукаве

1 кг свиных ребрышек, 2—3 зубчика чеснока, 5 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. горчицы, 1—1½ ч. л. приправы карри, соль по вкусу

Смешать соевый соус, горчицу, карри, пропущенный через пресс чеснок, соль. Ребрышки нарезать порционными кусочками, смазать смесью и оставить на 1 час. Переложить в рукав для запекания, закрепить края. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 50 минут. По истечении времени разрезать рукав сверху и запекать до румяной корочки.

Свинные ребрышки, запеченные с овощами

1 кг свиных ребрышек, 2—3 головки лука, 2 моркови, 1 цукини, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеных трав, соль, перец по вкусу

Ребрышки натереть солью, перцем, травами, полить растительным маслом и лимонным соком, оставить на 30 минут. Крупно нарезать морковь, лук, цукини, выложить в форму для запекания. Сверху положить ребрышки, накрыть форму фольгой. Поставить в разогретую до 200 °С духовку, запекать 40 минут, снять фольгу, полить ребрышки образовавшимся соусом и запекать еще 15—20 минут.

Свинные ребрышки в гранатовом соусе

1 кг свиных ребрышек, 100 мл гранатового сока, 2 головки лука, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. молотого имбиря, соль, черный и красный перец

Ребрышки нарезать кусочками, посыпать имбирем, солью, черным и красным перцем. Добавить нарезанный кольцами лук, перемешать. Для маринада смешать гранатовый сок с медом, маслом, размешать. Залить маринадом ребра, оставить минимум на 2 часа. Разогреть духовку до 200 °С. Вместе с маринадом и луком выложить ребра рукав для запекания. Запекать 30 минут. Затем осторожно разрезать рукав и запекать до румяной корочки.

Свинные отбивные под сыром быстрые

4 отбивные (по 150 г), 100 г твердого сыра, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, зелень петрушки, соли, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо отбить, посолить и поперчить. Сыр натереть. Взбить яйца с мукой и сметаной. Обмакнуть в кляр отбивные и обжарить на разогретом масле с обеих сторон до золотистой корочки. Посыпать отбивные сыром и рубленой петрушкой. Накрыть крышкой, снять с огня и держать под крышкой 7—10 минут, чтобы сыр расплавился.

Свинные отбивные с луком

700 г свиной корейки на кости, 2 головки репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец, паприка по вкусу, масло или жир для жарки

Мясо нарезать порционными кусочками. Натереть перцем, паприкой, измельченным чесноком, посолить. По желанию оставить мариноваться на несколько часов. Хорошо разогреть сковороду с маслом или жиром. Выложить отбивные. Жарить 3—4 минуты в зависимости от толщины, перевернуть, посолить. Жарить еще 2—3 минуты. Уменьшить нагрев и жарить до готовности. Переложить на блюдо и накрыть фольгой. На сковороде обжарить нарезанный лук. Подавать мясо, посыпав луком.

Отбивная с картофелем в духовке

500 г свинины, 2 головки лука, 3—4 вареных картофелины, 100 г сыра, 100 г майонеза, 1—2 ст. л. аджики, соль, молотый черный перец по вкусу

Свинину нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить по вкусу. Плотно выложить в смазанную маслом форму, смазать аджикой. Лук нарезать тонкими полукольцами, выложить на мясо. Картофель очистить и натереть на крупной терке. Высыпать поверх лука. Полить майонезом, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40—45 минут.

Баранина с овощами

500 г баранины, 1 головка лука, 1 морковь, 2 баклажана, 2 помидора, пучок зелени, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло

Баранину нарезать кусочками. Если мясо жирное, срезать жир (не выбрасывать). Овощи очистить от кожицы, помидоры можно не чистить. Лук нарезать полукольцами, морковь и баклажаны полукружочками, помидоры измельчить. На дно толстостенной посуды выложить срезанный жир. Если жира нет, смазать дно

маслом. Выложить баранину, посолить, поперчить. На нее слоями уложить лук, морковь, баклажаны, помидоры, зелень, посолить. Накрыть крышкой. Томить на слабом огне 45—60 минут. Жидкость доливать не надо, овощи дадут достаточно сока. Перед подачей перемешать.

Чанахи

600 г баранины (лопатка или задняя нога), 3—4 картофелины, 2 помидора, 200 г зеленой стручковой фасоли, 2 баклажана, 1 головка лука, рубленая зелень петрушки и кинзы, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо обмыть, удалить кости, пленки и лишний жир. Нарезать поперек волокон. Картофель очистить, промыть, нарезать кружками. Стручки фасоли промыть, очистить от жилок и разрезать на 2 части. Баклажаны очистить, нарезать крупными кубиками, помидоры – ломтиками, очищенный лук – полукольцами. В толстостенную, лучше керамическую посуду положить мясо, посолить, поперчить. На него положить лук, картофель, фасоль, баклажаны, помидоры, посолить. Влить стакан кипятка, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 1,5—2 часа. В конце приготовления добавить рубленую зелень.

Баранина с мятным соусом

2 кг ягнятины (лопатка или нога), 3 ст. л. розмарина, 3 ст. л. оливкового масла, 2—2½ ч. л. соли, 3 средних моркови, 1 ч. л. молотого черного перца, 1 головка чеснока, 2 головки репчатого лука, 250 мл бульона или белого вина

Для соуса: 25 г мяты, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. горячей воды

Смешать розмарин, 2 ст. л. масла, соль и перец, нарезать 2—3 зубчика очищенного чеснока пластинам. Мясо нашпиговать чесноком, натереть со всех сторон масляной смесью. Выложить в жаровню крупно нарезанные лук и морковь, целые зубчики чеснока, сбрызнуть маслом. На овощи положить мясо. Поставить в разогретую до 220 °С духовку. Запекать около 20 минут до появления золотистой корочки. Достать, полить вином или бульоном. Уменьшить нагрев до 170 °С и готовить еще 1,5—2 часа. Каждые 30 минут приготовления поливать мясо выделившимся соком. Из готового мяса при протыкании выходит прозрачный, не розовый сок. Готовую баранину достать из духовки, накрыть фольгой и оставить на 20—30 минут. Приготовить соус. Залить сахар горячей водой, размешать до растворения. Добавить уксус, размешать. Добавить мелко нарезанную мяту. Дать постоять минимум 15 минут.

Бланкет из баранины

1,2 кг баранины (лопатка, нога), 1 морковь, 50 г сливочного масла, сок 1 лимона, 50 г муки, 1 яичный желток, 70 мл сливок, букет гарни (перевязанные нитью лист порея, веточка петрушки, розмарина, лавровый лист), бульон или вода, соль, молотый черный перец по вкусу, 3—4 корнишона по желанию

Выложить в кастрюлю мясо, нарезанное кусочками, добавить кружочки моркови, лимонный сок, букет гарни. Залить водой или бульоном, чтобы мясо было покрыто полностью, посолить. Варить под крышкой около часа. Переложить мясо и морковь на блюдо, удалить из бульона букет гарни. На сковороде растопить масло, добавить муку. Обжарить, помешивая, до однородности. Масса не должна потемнеть. Влить бульон, постоянно помешивая. Размешать желток со сливками. Вылить в соус, размешивая. Выложить в соус мясо и морковь. Поперчить, при необходимости досолить. Проварить все вместе на слабом огне, не кипятить (иначе соус свернется). По желанию добавить мелко нарезанные корнишоны.

Кролик в вине с чесноком

1 кролик (около 1,5 кг), 8—10 зубчиков чеснока, 150 мл оливкового масла, 200—250 мл белого вина, 100 мл бульона (по желанию), пара веточек петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Нарезать кролика кусочками, посолить и поперчить. Отложить на 15—20 минут. В это время очистить чеснок и раздавить зубчики плоской стороной лезвия ножа. Вылить на сковороду масло. Опустить чеснок и обжарить на умеренном огне до золотистого цвета, убрать со сковороды. Выложить в ароматизированное чесноком масло кусочки кролика. Обжарить до золотистой корочки со всех сторон. Осторожно влить вино и бульон (по желанию). При необходимости досолить. Накрыть крышкой и тушить до готовности, около 20 минут. Перед подачей посыпать измельченной петрушкой.

Кролик, тушенный в сметанном соусе

1 кролик (около 2 кг), 1 морковь, 1 головка лука, 3—4 зубчика чеснока, 400—500 мл несладкого яблочного сока, 250 г сметаны, 150 мл воды, 1 ст. л. муки, растительное масло, соль, перец

Тушку кролика разрезать на порционные куски, натереть солью, перцем, залить яблочным соком, оставить мариноваться на ночь. Затем мясо вынуть из маринада, нашинковать чесноком,

обжарить в масле до румяной корочки и переложить в форму для запекания. Для приготовления соуса лук и морковь мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить муку, жарить, помешивая, 2 минуты. Затем влить сметану и воду, посолить, поперчить, довести до кипения и варить 5 минут. Приготовленным соусом залить кролика. Готовить в духовке 1—1,5 часа.

Фрикасе из кролика с сидром

1 кролик, 200 мл сливок, 50 г сливочного масла, 5 шт. лука-шалота, 500 мл сидра, 1 букет гарни (перевязанные нитью лист лука-порея, веточка петрушки, тимьяна, лавровый лист), соль и молотый черный перец по вкусу, мука для панировки

Кролика нарезать кусочками, обсушить и припудрить мукой, много муки использовать не нужно. Растопить в толстостенной кастрюле масло, добавить крупно нарезанный лук и кролика. Обжарить до побеления мяса, посолить и поперчить. Положить букет гарни, влить сидр. Тушить под крышкой 60 минут. Удалить букет гарни. Влить сливки, размешать. Варить без крышки 5 минут. При необходимости досолить и доперчить. Подавать с сидром.

Греческая мусака с мясом

500 г баранины или говядины, 4 баклажана, 2 головки репчатого лука, 4—5 помидоров, 75—100 г твердого сыра, 150 мл сухого белого вина, 50 мл оливкового масла, палочка корицы, 1 лавровый лист, соль

Для соуса: 400—450 мл молока, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 75 г сливочного масла, щепотка тертого мускатного ореха, соль по вкусу

Баклажаны нарезать пластинами, посыпать солью и оставить на 20 минут. Затем промыть и слегка отжать. Обжарить на оливковом масле до полуготовности или запечь в духовке до полуготовности. Мясо нарубить острым ножом. Лук нарезать четвертькольцами. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Обжарить до прозрачности лук, добавить фарш. Жарить, разбивая комочки 5—7 минут. Влить вино, добавить помидоры, корицу, лавровый лист, посолить. Тушить до испарения жидкости. Удалить корицу и лавровый лист.

Приготовить соус. Растопить в сотейнике сливочное масло. Всыпать к маслу муку и обжарить ее, постоянно помешивая, до слегка золотистого цвета, около 40 секунд. Влить небольшими порциями подогретое молоко, постоянно помешивая и разбивая комочки. Варить до консистенции сметаны. Снять с огня. Добавить в горячую смесь натертый на мелкой терке сыр, он

должен расплавиться. Яйца слегка взбить и в несколько приемов ввести в соус, постоянно помешивая, чтобы они не успели свернуться. Приправить массу мускатным орехом, посолить. Накрыть пленкой, чтобы она касалась поверхности соуса.

В форму для запекания выложить часть обжаренных баклажанов, чтобы дно было закрыто полностью. Сверху на баклажаны положить мясной фарш. Накрыть баклажанами. Если форма позволяет, повторить слои, закончить баклажанами. Залить соусом. Посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 40 минут до золотистой корочки. Перед подачей дать постоять 15—20 минут. Подавать в той же посуде, в которой блюдо готовилось.

Болгарская мусака

500 г фарша, 1,5 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 помидор, 4—5 веточек петрушки, 40 мл растительного масла, 2 ст. л. молотой паприки, черный перец и соль по вкусу

Для заливки: 400 мл йогурта, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Нарезать лук, перец и морковь кубиками. Обжарить на масле, добавить фарш, жарить, разбивая комочки. Добавить соль, молотый перец и паприку. Очищенный картофель нарезать кубиками. Выложить в глубокий противень, добавить содержимое сковороды, перемешать. Влить горячую воду, чтобы картофель был покрыт полностью. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Картофель должен стать мягким. Затем добавить мелко нарезанный помидор и петрушку. Печь еще 10 минут. Размешать яйца с мукой и йогуртом, посолить. Вылить смесь на противень запекать до румяной корочки. Подавать с йогуртом.

Шницели с овощами под соусом

800 г свинины или говядины, 3 болгарских перца разного цвета, 1 зубчик чеснока, 100 мл сливок, 100 мл бульона, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеных трав (майоран, тимьян, розмарин), соль, перец по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить. Обжарить на масле до готовности. Выложить на блюдо, накрыть фольгой. Болгарский перец очистить, нарезать крупной соломкой, обжарить вместе с рубленым чесноком на масле, оставшемся после жарки мяса. Выложить сверху на шницели. В сковороду влить бульон и сливки, добавить травы, поперчить, варить до легкого загустения. Приготовленным соусом полить шницели с овощами перед подачей.

Перепелиные яйца по-шотландски

12 перепелиных яиц, 300 г свиного фарша, 1 куриное яйцо, 100 г панировочных сухарей, 150 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Опустить перепелиные яйца в кипящую воду на 2 минуты. Переложить в холодную воду и очистить после остывания. Смешать фарш с солью и перцем. Разделить его на 12 равных частей и покрыть им яйца, сформовав шарики. Обмакнуть шарики во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях. Порциями выкладывать шарики в сотейник с горячим растительным маслом и жарить 1—2 минуты до зарумянивания. С помощью шумовки выложить шарики на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Переложить в форму для запекания и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут.

«Розочки» из лаваша в сметанной заливке

1—2 листа тонкого лаваша, 400 г свино-говяжьего фарша, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 200 г сметаны, 100—150 мл бульона или воды, 1 зубчик чеснока, пучок зелени (зеленый лук, укроп, петрушка), соль, молотый черный перец, растительное масло для жарки

Очистить лук и морковь. Лук нарезать четвертькольцами, морковь натереть на терке. Обжарить в глубокой сковороде до мягкости на слабом огне. Пока овощи тушатся, измельчить чеснок и зелень (часть зелени отложить для подачи), смешать с фаршем, посолить, поперчить. Выложить смесь на лист лаваша тонким слоем. Скрутить нетолстый рулет и нарезать кусочками толщиной 1—1,5 см. Выложить разрезами на тушеные овощи. Размешать сметану с теплой водой и вылить на рулетики. Накрыть крышкой, тушить при слабом кипении 20 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Шницели простые из фарша

600 г свино-говяжьего фарша, 1 большая головка лука, 3 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. (неполная) соли, ⅔ стакана панировочных сухарей

Замочить хлеб в воде, затем отжать. Измельчить с помощью блендера или комбайна лук, добавить хлеб, фарш, яйцо, все хорошо взбить. Приправить солью и перцем и взбить еще раз. Разогреть духовку до 200 °С. Разделить фарш на 6 частей, из каждой сделать плоскую лепешку. Обвалять в сухарях. Выложить на смазанный маслом противень. Запекать 10 минут. Достать противень, перевернуть шницели и запекать еще 5—7 минут.

Подавать горячими, с картофельным пюре или гарниром из круп.

Котлеты «Ласточкино гнездо»

500 г фарша (свинина, говядина), 1 большой помидор, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока, 3 ломтика батона, 2 яйца, 100 г твердого сыра, укроп, майонез, кетчуп, приправы к мясу, молотый черный перец, соль

К фаршу добавить соль, перец, приправы, измельченные чеснок и укроп, предварительно замоченный в молоке или воде и отжатый мякиш батона, яйца. Хорошо вымешать и сформовать лепешки. Выложить их на смазанный растительным маслом противень. Нарезать сыр тонкими ломтиками, лук, помидор и перец – тонкими кружочками. На каждую мясную лепешку выложить продукты в такой последовательности: кетчуп, лук, майонез, помидор, майонез, сыр, перец. Слегка вдавить начинку внутрь. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Гнезда со сметанно-сырной начинкой

500 г свино-говяжьего фарша, 1 картофелина, 1 головка лука, соль, молотый черный перец

Для начинки: 1 яйцо, 50—70 г твердого сыра, 100 г жирной сметаны, по 2 веточки петрушки и укропа

Очищенный картофель натереть на терке, лук мелко нарезать, смешать с фаршем. Посолить, поперчить и хорошо вымешать. Разогреть духовку до 200 °С. Противень застелить бумагой и слегка смазать маслом. Из фарша сформовать 10 лепешек, выложить на противень. Каждую слегка вмять по центру, сформировав бортики. Сыр натереть на мелкой терке. Добавить рубленую зелень, яйцо и сметану, хорошо вымешать. Положить немного смеси в центр каждой лепешки. Запекать в духовке 30 минут. Если верх будет сильно румяниться, накрыть фольгой.

Говяжьи котлеты в сметане

500 г нежирной говядины, 100 мл молока, 50—70 г белого хлеба, 100 г сметаны, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу, жир или растительное масло для жарки

Замочить хлеб в молоке. Мясо пропустить через мясорубку, добавить хлеб и молоко, соль и перец, перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом масле или жире. В сотейнике довести до кипения сметану, приправить солью и перцем. Выложить котлеты и тушить под крышкой пару минут. Подавать с отварным

рисом, овощами или картофелем.

Котлеты в хлебной панировке

1 кг говядины, 1 головка лука, 300—400 г белого хлеба (без корочки), 150—200 мл молока, 1 ч. л. соли, $\frac{1}{3}$ ч. л. молотого черного перца, растительное масло для жарки

В молоке размешать соль, замочить в нем 200 г хлеба. Еще 100—200 г хлеба положить в морозилку. Пропустить через мясорубку мясо, лук, замоченный хлеб. Добавить молотый перец и молоко, в котором замачивался хлеб. Хорошо вымесить и оставить на 1 час в холодильнике. Сформовать из фарша котлеты. Натереть заморозивший хлеб на мелкой терке. Обвалять в хлебе котлеты. Выложить на сковороду с разогретым маслом. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Котлеты с кабачком

500 г свино-говяжьего фарша, 1 небольшой кабачок, 1 небольшая головка репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1—2 ст. л. манки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок очистить от кожицы, удалить семена, натереть на терке. Посолить и оставить на 10 минут, затем отжать выделившийся сок. Лук и чеснок мелко нарезать. Добавить к фаршу подготовленные овощи, всыпать манку, посолить, поперчить, вбить яйцо и хорошо вымесить. Сформовать котлеты. Жарить на сковороде с маслом с двух сторон или выложить на смазанный маслом противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 15—20 минут.

Котлеты из мяса и овощей

500 г мясного фарша (свинина, говядина, баранина), 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 картофелина, 3—4 зубчика чеснока, 1 яйцо, растительное масло для жарки, черный молотый перец и соль по вкусу, зелень

Овощи очистить и дважды пропустить через мясорубку. Соединить с фаршем, хорошо размешать. Посолить, поперчить, вбить яйцо, хорошо вымесить. Сформовать котлеты. Жарить на сковороде с маслом с двух сторон или выложить на смазанный маслом противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 15—20 минут.

Греческие тефтели «Кефтедес»

1 кг баранины, 1 большая головка красного лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушеной орегано, 2 ст. л. измельченной свежей

мяты, 1 ч. л. тмина, ½ ч. л. кориандра, 100 г панировочных сухарей, 1 яйцо, соль по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла + масло для жарки, мука для панировки

Баранину пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком или измельчить в кухонном комбайне. Специи измельчить, всыпать к мясу. Добавить яйцо и масло, посолить. Загустить сухарями. Хорошо вымешать руками, поставить в холодильник на 20 минут. Сформовать из фарша шарики размером с грецкий орех. Обвалять в муке. Жарить в большом количестве масла, предварительно стряхнув излишки муки.

Тефтели с сыром

500 г свино-говяжьего фарша, 150—200 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 ст. л. манки, 1 головка лука, 1 морковь, 4—5 помидоров, соль, молотый перец по вкусу

Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь, помидоры очистить от кожицы и нарезать произвольно. Выложить помидоры на сковороду, добавить лук и морковь, посолить, накрыть крышкой и оставить тушиться. Приготовить тефтели. Натереть сыр и смешать с фаршем, вбить яйцо, хорошо вымешать, при необходимости всыпать манку, поперчить, если сыр несоленый, посолить. Сформовать тефтели. Выложить их в кипящую томатную заправку. Поставить сковороду в духовку. Запекать при 200 °С 30—40 минут.

Тефтели с грибами

500 г свино-говяжьего фарша, 200 г шампиньонов, ½ стакана риса, 1 яйцо, 1 головка лука

Для соуса: 400—500 мл воды, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. томатной пасты

Рис залить кипятком на 20 минут, потом воду слить. Лук очень мелко нарезать, грибы нарезать кубиками. Соединить фарш, рис, лук, грибы, хорошо вымешать. Вбить яйцо и вымешать еще раз. Сформовать тефтели и выложить в форму для запекания. В воде размешать томатную пасту, муку и сметану, чтобы не было комочков. Вылить к тефтелям. Поставить форму в духовку, разогретую до 200 °С, запекать 40—60 минут.

Фрикадельки в соусе с карри

500 г свино-говяжьего фарша, 80—100 г белого хлеба, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец, мускатный орех по вкусу, мука для панировки, растительное масло для жарки

Для соуса: 1 большая головка репчатого лука, 150 мл 10%-

ных сливок, 1 ч. л. муки, 250 мл мясного или овощного бульона, 1 ч. л. карри, 30 г сливочного масла, соль

Приготовить фрикадельки. Замочить хлеб в молоке, хорошо отжать, смешать с фаршем. Добавить соль и специи, хорошо вымесить, вбить яйцо, перемешать. Сформовать шарики размером с грецкий орех, обвалять в муке. Дать постоять в холодильнике 20 минут, отряхнуть излишки муки. Затем обжарить до золотистого цвета со всех сторон на сковороде с маслом. Переложить на тарелку. На сковороду, где жарились фрикадельки, добавить сливочное масло. Всыпать мелко нарезанный лук. Жарить до мягкости, не жаривать. Посыпать карри и мукой, хорошо размешать. Влить бульон, постоянно помешивая. Затем влить сливки, посолить. Когда соус закипит, выложить в него фрикадельки. Готовить все вместе 7—10 минут. Снять с огня и дать постоять 10 минут перед подачей.

Печень, тушенная в сметане

800 г говяжьей печени, 2 луковицы, 1 морковь, 200—250 г сметаны, 1 ст. л. муки, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. Печень обдать кипятком и очистить от пленки. Нарезать брусочками. Выложить на сковороду с маслом, обжарить с двух сторон. Добавить лук и морковь, обжарить еще 5 минут. Посолить и поперчить. Влить около 100 мл кипятка и тушить 10 минут под крышкой. В сметане размешать муку, чтобы не было комочков. Если сметана очень густая, сначала размешать муку в 100 мл воды. Вылить на сковороду. Тушить на медленном огне до загустения.

Почки говяжьи в сметанном соусе

600 г почек, 1 головка лука, 100—150 г сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Почки очистить от пленок, жира и протоков. Залить водой и вымачивать 3—4 часа, регулярно меняя воду. Затем залить водой, довести до кипения, воду слить. Почки обмыть, снова залить водой и варить до готовности. Вынуть и дать остыть. Лук нарезать четвертькольцами, обжарить в масле до мягкости. Добавить нарезанные почки. Обжаривать все вместе пару минут. Приправить солью и перцем, залить сметаной и тушить все вместе 15—20 минут.

Выпечка

Несладкая выпечка

Хлеб пшеничный

500 г муки, 300—320 мл воды, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. сухого молока, 1 ст. л. сахара, 1½ ч. л. соли, 30 г сливочного масла, по желанию 2 ст. л. тертого сыра, 1 ч. л. сушеной зелени

Смешать все сухие компоненты. Небольшими порциями влить воду, перемешать тесто ложкой. На руки нанести сливочное масло и месить тесто 10—15 минут. Оставить подходить в теплом месте на 1,5—2 часа. Вмешать сыр. Расплющить тесто в лепешку, Завернуть края к центру друг на друга. Выложить получившийся батон швом вниз на пекарскую бумагу, сделать сверху надрезы острым ножом. Оставить подходить. Разогреть духовку до 200—220 °С и поставить в нее противень. Выложить подошедший хлеб на горячий противень вместе с бумагой. Выпекать до готовности 20—25 минут. Если корочка получилась слишком сухой, смазать горячий хлеб молоком и дать остыть. Нарезать полностью остывшим.

Хлеб ржаной

500 г ржаной муки, 100 г пшеничной муки, 250 мл воды, 125 мл молока, 2 ч. л. соли, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. меда, 50 г сливочного масла, 20 г свежих дрожжей, ½ ч. л. мускатного ореха

Смешать молоко и масло, подогреть, чтобы масло растопилось. Добавить мед и воду, в теплой массе размешать дрожжи, оставить на 20 минут. Смешать два вида муки, соль, мускатный орех. Влить жидкость с дрожжами, добавить лимонный сок, замесить тесто. Выложить в миску, накрыть полотенцем и оставить подходить на час, обмять, дать подойти еще раз в миске. Разогреть духовку до 200 °С, поставить внутрь лист для выпекания. На горячий лист положить фольгу. На нее перевернуть тесто из миски – получится буханка по форме. Запекать в духовке 20 минут, затем уменьшить нагрев до 180 °С и запекать еще 30—40 минут. Нарезать полностью остывшим.

Французский багет

250 г муки, 170 мл теплой воды, 5 г соли, 3 г сухих дрожжей

Смешать муку с дрожжами и солью. Влить теплую воду. Замесить ложкой, кулинарным шпателем или миксером липкое тесто. Выложить в смазанную маслом миску, накрыть пленкой или полотенцем. Оставить на 30—40 минут в теплом месте, тесто должно увеличиться в объеме вдвое. Достать тесто, слегка

расплющить, завернуть края к центру, сформовать шар и положить в миску еще на 30—45 минут. Повторить. Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность. Размять в неширокий прямоугольник. Затем завернуть в рулет, приминая каждый виток. Перевернуть швом вниз. Раскатать руками от центра к краям (ориентируйтесь на длину противня). Переложить получившуюся колбаску теста на противень. Накрыть полотенцем и оставить на 30—40 минут. Сделать надрезы по диагонали. Слегка присыпать мукой. Разогреть духовку до 230 °С. Вниз поместить емкость с водой. Поставить противень с багетом, из пульверизатора обрызгать стенки духовки водой (осторожно, пар может обжечь). Быстро закрыть дверцу, сохраняя внутри пар. Выпекать около 20 минут до румяной крепкой корочки. Достать из духовки, переложить на решетку и дать остыть 15—20 минут.

Хлеб с творогом

180 г творога, 450 г пшеничной муки, 225 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. рафинированного подсолнечного масла, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, 1 ч. л. сухих дрожжей

Творог протереть через металлическое сито. Яйцо взбить венчиком с сахаром и солью. Слегка подогреть молоко. Добавить в него яичную смесь, подготовленный творог, подсолнечное масло, дрожжи, перемешать. Дважды просеять муку и, постепенно добавляя ее к жидким ингредиентам, замесить мягкое тесто. Прямоугольную форму для выпечки хлеба смазать растительным маслом и выложить в нее тесто. Накрыть форму полотенцем и убрать в теплое место на 1 час. Духовку предварительно разогреть до 220 °С. Форму с тестом поместить в духовку и выпекать хлеб 40 минут, до готовности.

Хлеб с творогом и колбасой

500 г пшеничной муки, 210 мл воды, 1½ ч. л. сухих дрожжей, 1½ ст. л. растительного масла, 150—180 г творога, 50 г копченой колбасы, 1½ ч. л. сушеных итальянских трав, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли

Для теста смешать сухие компоненты. Влить воду с маслом, вмешать творог. Дать тесту подойти в теплом месте не менее 1 часа. Добавить нарезанную кубиками колбасу. Сформовать буханку, выложить в форму. Дать подойти. Выпекать 35—40 минут при 210 °С.

Дрожжевые лепешки на сковороде

500 г муки, 1 ч. л. с горкой сухих дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 250 мл воды, 1 ч. л. соли

Смешать муку, соль, дрожжи. Влить теплую воду и масло, замесить тесто и дать подняться. Разделить подошедшее тесто на шарики по 5—6 см, раскатать каждый в блин. Жарить на разогретой сухой сковороде по 10—15 секунд с каждой стороны. Готовые лепешки накрыть влажной салфеткой, чтобы не пересыхали.

Лепешки с брынзой

550 г муки, 200 мл воды, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. йогурта, 100 г брынзы, 100 г твердого сыра, тимьян по вкусу

В теплой воде размешать сахар и дрожжи. Просеять муку, влить жидкость с дрожжами, йогурт, масло, добавить соль и замесить мягкое тесто. Оставить в теплом месте до увеличения в объеме вдвое. Разделить на две части. Растянуть каждую в лепешку. Края у лепешек должны быть чуть толще, чем середина. Посыпать тимьяном. Брынзу и сыр натереть и смешать. Выложить на лепешки. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15—20 минут. Подавать теплыми.

Лепешки с беконом и сыром

2—2,5 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, ½ ч. л. соли, ½ ч. л. сахара, 200 мл кефира, 1 ч. л. сушеного укропа, ½ ч. л. паприки, 150 г бекона, 100 г твердого сыра, 1 головка лука

Бекон нарезать небольшими кубиками, обжарить на сухой сковороде, добавить мелко нарезанный лук и обжарить вместе пару минут. Муку просеять, смешать с солью, укропом, паприкой и разрыхлителем. Добавить натертый сыр. Влить кефир небольшими порциями и замесить мягкое тесто. Застелить противень бумагой. От теста отделить кусочек, размять в лепешку размером с оладушек, выложить немного бекона с луком, защипнуть края, прижать. Выложить лепешки на застеленный бумагой противень. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета 10—15 минут или обжарить на сковороде с минимальным количеством масла под крышкой.

Болгарские лепешки с зеленым луком

500 г муки, 200 мл йогурта, 150—200 мл воды, 1 пакет разрыхлителя для теста, 200 г сыра, пучок зеленого лука, соль по вкусу

В миску просеять муку, соль и разрыхлитель, добавить натертый сыр и мелко нарезанный лук. Влить йогурт и теплую воду. Замесить мягкое тесто. Дать постоять 10 минут. Разделить на 8 частей. Раскатать каждую в лепешку. Выложить на противень

и наколоть вилкой. Выпекать при 200 °С до готовности или поджарить на сковороде, смазанной маслом, с двух сторон.

Пицца с ветчиной и грибами

Для теста: 250 г муки, 150—170 мл воды или картофельного отвара, 1 ч. л. (неполная) сухих дрожжей, ½ ч. л. соли, щепотка сахара

Для начинки: 300 г грибов, 400 г ветчины, 300 г очищенных помидоров, 4 ломтика сыра, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. белого вина, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль

Смешать сухие компоненты для теста. Влить воду или отвар, замесить нелипкое тесто. Накрыть полотенцем и оставить на 2 часа. Для начинки грибы отварить, нарезать, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Влить вино, немного грибного бульона и тушить до готовности. В конце приготовления посолить, поперчить. Тесто раскатать и уложить на смазанный маслом противень. Чеснок пропустить через пресс, перемешать с 1 ст. л. растительного масла, смазать поверхность теста. Выложить грибы, разровнять. Распределить нарезанную кусочками ветчину и помидоры, накрыть ломтиками сыра. Выпекать пиццу в сильно разогретой духовке 20—25 минут.

Деревенская пицца

Для теста: 150 г муки, 50 г масла, 1 яйцо, 1 желток, щепотка соли

Для начинки: 2 яйца, 1 белок, 100 г ветчины, 150 г твердого сыра, растительное масло, щепотка соли

Приготовить тесто: масло мелко нарезать, муку просеять. Соединить муку, масло и соль, тщательно перемешать, добавить яйцо и желток, собрать тесто в шар. Форму для запекания смазать маслом. Тесто раскатать в пласт по размерам формы и осторожно уложить в нее, сформировать бортики около 1 см. Тесто проколоть вилкой в нескольких местах. Сыр нарезать пластинками и выложить на тесто. Сверху – нарезанную кубиками ветчину. Взбить яйца со щепоткой соли, залить пиццу, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Выпекать до готовности – около 25 минут.

Пицца «Гости на пороге»

1 батон белого хлеба, 200 г копченой колбасы, 2 помидора, 50 г маслин без косточек, 1 болгарский перец, 200 г сыра, 300 г майонеза, сметаны или их смеси

В большую тарелку мелко покрошить хлеб, нарезать колбасу, добавить майонез и перемешать. В форму, смазанную маслом,

плотным слоем выложить полученную массу. Сверху уложить нарезанные ломтиками помидоры, перец, маслины. Можно использовать все, что найдется в холодильнике, – грибы, ананасы и т. п. Посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 180 °С, пока не расплавится сыр (10 минут).

Пицца на лаваше

1 толстый лаваш, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. майонеза или сметаны, 100 г ветчины, 100 г колбасы, 150 г сыра, зелень, 1 болгарский перец

Смешать майонез и томатный соус, распределить по поверхности лаваша. Ветчину и колбасу нарезать ломтиками, уложить на лаваш. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью, специями и тертым сыром, выложить нарезанный полукольцами болгарский перец. Поставить на 5 минут в микроволновую печь или духовку, чтобы сыр расплавился. Также можно выложить лаваш в толстостенную сковороду, накрыть крышкой и нагревать на сильном огне в течение 2—3 минут.

Пицца на кефире

Для теста: 200 мл кефира, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, ½ ч. л. соды, ½ ч. л. соли, 2 стакана муки

Для начинки: 200 г творога, 100 г сулугуни, 2 головки лука, 2 помидора, 2 болгарских перца, 3 зубчика чеснока, зелень, соль и перец по вкусу

Размешать яйца в кефире, всыпать соль, сахар, соду, муку. Тщательно перемешать до однородности. Глубокий противень или форму для выпечки смазать маслом. Вылить тесто в форму слоем около 1 см. На тесто выложить творог, тонко нарезанный лук и чеснок, сладкий перец, помидоры, посолить, поперчить по вкусу. Поставить в нагретую до 180 °С духовку на 20 минут. Через 20 минут проверить готовность теста; если пропеклось, посыпать мелко нарезанным сулугуни и поставить еще на 5—10 минут, чтобы он расплавился. Подавать, посыпав зеленью.

Слойки с курицей и овощами

400 г слоеного бездрожжевого теста, 500 г куриного филе, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 200 г замороженных овощей (сладкий перец, кукуруза, горошек, стручковая фасоль или другие по вкусу), 100 г твердого сыра, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Для смазывания: 1 яйцо, 2 ст. л. молока

Приготовить начинку. Мелко нарезать куриное филе, лук

и грибы. На сковороде разогреть масло, выложить лук. Обжарить до мягкости, добавить на сковороду грибы. Жарить до испарения влаги. Добавить курицу, перемешать, жарить пару минут. Всыпать размороженные овощи, посолить, поперчить, перемешать. Тушить пару минут и снять с огня. Овощи должны быть практически готовы. Снять с огня и дать немного остыть. Добавить кетчуп, сметану, тертый сыр. Тесто раскатать тонким слоем. Вырезать 8—10 кругов или квадратов. Разместить яйцо с молоком. Смазать края кругов или квадратов. На половину круга или квадрата выложить начинку, накрыть второй половинкой, обжать края вилкой. Смазать сверху остатками яйца и молока. Переложить на смазанный маслом противень. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут, до золотистого цвета.

Слойки с сыром и помидорами

600 г слоеного бездрожжевого теста, 300 г помидоров, 1 крупная луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. обычной горчицы, 1 ч. л. горчицы в зернах, 200—250 г сыра твердых сортов, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 2 ст. л. рубленой зелени, соль и молотый черный перец по вкусу

Тесто раскатать, разрезать на квадраты со стороной 7—10 см. Проколоть каждый квадрат 2—3 раза вилкой. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Смешать лук и чеснок с двумя видами горчицы, выложить на каждый квадрат, распределить по тесту. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на середину каждого квадрата, посолить и поперчить, посыпать зеленью. Сыр нарезать тонкими пластинками, выложить поверх помидоров. Противоположные концы квадрата соединить и прижать (можно скрепить зубочисткой). Выложить слойки на посыпанный мукой противень, смазать взбитым яйцом и выпекать при температуре 200 °С до готовности.

Картофельные слойки с сыром и травами

2—3 средние отварные картофелины, около 200 г муки, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. итальянских трав, соль по вкусу

Картофель и сыр натереть на крупной терке, треть сыра отложить для оформления. Оставшийся смешать с картофелем, добавить травы, соль, размягченное сливочное масло, яичный белок. Хорошо перемешать и всыпать муку, замесить тесто, поместить в холодильник на 30—40 минут. От теста отделять кусочки размером с грецкий орех, раскатывать как можно тоньше и складывать в стопку друг на друга. Затем стопку раскатать

в пласт толщиной около 1 см. Нарезать квадратами или прямоугольниками. Переложить на застеленный бумагой лист, смазать желтком, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20—25 минут.

Киш с лососем и шпинатом

Для теста: 250 г муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 30—50 мл холодной воды, 1 ч. л. сахара, ½ ч. л. соли, 1 ст. л. коньяка или водки (по желанию)

Для начинки: 200 г слабосоленого или копченого лосося, 350 г свежего или замороженного шпината

Для заливки: 3 яйца, 200 мл сливок, 70 г твердого сыра, соль по вкусу

Приготовить тесто. Нарубить холодное масло с мукой, добавить соль, сахар, размешать. Добавить яйцо и коньяк. Понемногу подливая воду, собрать тесто в шар. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 минут. Затем раскатать, уложить в форму. Сверху положить кружок пергаментной бумаги, на нее насыпать фасоль. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10—15 минут. Для начинки нарезать лосося ломтиками или кубиками. Замороженный шпинат разморозить. Удалить хвостики, нарезать полосками. Выложить шпинат в дуршлаг и обдать кипятком. Достать из духовки форму с тестом, удалить фасоль и бумагу. Выложить шпинат и лосося. Яйца взбить со сливками и щепоткой соли, добавить натертый сыр. Вылить смесь на начинку. Вернуть в духовку. Запекать до готовности, 15—20 минут. Перед подачей дать постоять 10—15 минут. Подавать теплым.

Киш с курицей и грибами

Для теста: 250 г муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. воды, щепотка соли

Для начинки: 500 г куриного филе, 350—400 г шампиньонов, 1 головка лука, 50 г сливочного масла

Для заливки: 2 яйца, 200 г сметаны или жирных сливок, 200 г твердого сыра

Для теста холодное сливочное масло нарубить, перетереть с мукой, добавить яйцо, холодную воду с солью. Быстро замесить тесто, собрать в шар, завернуть в пленку и поставить в холодильник на 1 час. Для начинки нарезать шампиньоны на четверти, лук мелко нашинковать, филе нарезать небольшими кусочками. Обжарить в масле шампиньоны с луком, добавить филе, довести до полуготовности. Тесто распределить по форме, сделать бортики. Выложить начинку. Для заливки взбить яйца со

сметаной или сливками, добавить натертый сыр. Вылить на начинку. Выпекать при температуре 200 °С 30—40 минут.

Пирог с фаршем из лаваша

2 тонких лаваша, 400 г мясного фарша, 2 головки лука, 200—250 г твердого сыра, 2 свежих помидора, 3 яйца, 150 г сметаны, пучок укропа, соль, перец по вкусу

Лук измельчить, обжарить вместе с фаршем до готовности. Лист лаваша развернуть, сверху выложить половину обжаренного фарша с луком, накрыть ломтиками помидоров, посыпать тертым сыром и рубленым укропом. Аккуратно свернуть лаваш в рулет. Аналогично свернуть второй рулет. Уложить рулеты в форму для запекания, смазанную маслом, свернув их улиткой. Взбить яйца с солью, перцем и сметаной, залить рулеты и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20—30 минут.

Эльзасский луковый киш

Для теста: 125 г размягченного масла, 250 г муки, 2 щепотки мелкой соли, вода

Для начинки: 600 г репчатого лука (часть можно заменить луком-пореем), 2 яичных желтка или 1 яйцо, 30—50 г сливочного масла, 150 мл молока, 150 мл сливок или сметаны, 60 г муки, мускатный орех, соль и перец

Приготовить тесто: растереть масло с мукой и солью до крошек. Понемногу подливая воду, собрать крошки в шар. Тесто завернуть в пленку и поставить в холодильник на час. Приготовить начинку. Тонко нарезать лук. В сковороде растопить масло, выложить лук. Жарить на умеренном огне около 10 минут, помешивая. Лук не должен зажариться. Снять с огня и дать остыть. Раскатать тесто и уложить в форму с бортиками. На тесто выложить лук, разровнять. Размешать в миске желтки со сливками или сметаной. Муку залить молоком, размешивая, чтобы не было комочков. Перелить к яичной смеси. Приправить солью, перцем, мускатным орехом. Вылить на лук. Поставить в разогретую до 180 °С духовку. Выпекать 30 минут. Затем увеличить нагрев до 200 °С и держать в духовке до красивой корочки, около 10 минут. Достать из духовки и дать постоять 10 минут. Подавать теплым с салатом из зелени.

Дрожжевой пирог с рыбой

450—500 г муки, 300 мл воды, 1½ ч. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли

Для начинки: 500 г филе рыбы, 2 отварные картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, зеленый

лук и соль по вкусу

Приготовить тесто. В теплой воде растворить дрожжи, добавить сахар. Смешать муку с солью. Влить воду с подошедшими дрожжами, перемешать. Подливая масло, вымесить тесто до эластичности. Переложить в смазанную маслом миску, накрыть влажным полотенцем и оставить на 1,5—2 часа в теплом месте. Для начинки нарезать рыбу кусочками. Измельчить репчатый и зеленый лук. Обжарить репчатый лук до прозрачности. Добавить рыбу, перемешать. Добавить зеленый лук, посолить, снять с огня и оставить под крышкой. Отварной картофель нарезать тонкими ломтиками. Тесто раскатать в пласты. Нижний пласт уложить на противень, сверху распределить картофель, затем рыбу с луком, накрыть тонким слоем теста, защипнуть края. Оставить пирог для расстойки на 20 минут. Затем смазать маслом со щепоткой сахарной пудры или сладким чаем. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут. Переложить на решетку, накрыть полотенцем и дать остыть.

Шпинатный пирог

Для теста фило: 300 г муки, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, 1 ч. л. соли, 130—150 мл воды

Для начинки: 500 г шпината, 1 головка лука салатного сорта, 2 зубчика чеснока, 200 г феты, 2 яйца, 2 веточки петрушки, щепотка тертого мускатного ореха, 70 г сливочного масла, соль и перец по вкусу

Приготовить тесто. Просеять муку горкой, сделать ямку. Влить масло, уксус, подсоленную воду. Замесить тесто. Энергично вымешивать 15 минут. Накрыть полотенцем и оставить на час. Приготовить начинку. Нарезать лук четвертькольцами, обжарить на сливочном масле до прозрачности, добавить измельченный чеснок. Добавить шпинат без хвостиков. Жарить пару минут, шпинат должен осесть и стать мягким. Если выделится много жидкости, отцедить его. Смешать шпинат с раскрошенной фетой, взбитыми яйцами, добавить нарубленную петрушку, перец и мускатный орех. При необходимости досолить. Тесто разделить на 2 части и раскатать как можно тоньше. Смазать тесто маслом, выложить начинку полосой, отступив от края пару сантиметров. Свернуть в рулет. Уложить рулет в форму для выпечки спиралью. Смазать маслом поверхность. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около часа. Дать постоять 15 минут и нарезать на порции.

Пирог с капустой

500 г цельнозерновой пшеничной муки, 250 мл огуречного рассола или газированной воды, 70—100 мл растительного масла, 1 ч. л. разрыхлителя без горки, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

Для начинки: 500 г капусты, 1 морковь, 1 головка лука, 30 мл растительного масла, соль по вкусу

Для начинки нашинковать капусту, мелко нарезать лук и морковь. Тушить овощи на масле до мягкости, долив немного воды. Посолить, дать начинке полностью остыть. Для теста смешать муку с разрыхлителем, сахаром и солью. Влить масло и 150 мл воды или рассола, тщательно перемешать. Понемногу добавляя оставшуюся жидкость, замесить тесто. Оно должно получиться мягким, но упругим. Накрыть полотенцем и оставить на 30 минут. Тесто раскатать в два пласта. Противень выстелить бумагой для выпечки, смазать маслом, уложить нижний пласт. Сверху распределить капустную начинку, накрыть вторым пластом, защипнуть края. Оставить пирог для расстойки на 10 минут, смазать поверхность чаем. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 40 минут.

Капустный пирог-перевертыш

300 г молодой капусты, 1—2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 5 ст. л. сметаны, 4 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, соль и специи по вкусу

Капусту мелко нарезать, обжарить на растительном масле до мягкости, посолить и приправить специями. Растереть яйца со сметаной, добавить муку с солью и разрыхлителем. Капусту разровнять, вылить на нее тесто. Переставить в духовку, разогретую до 180 °С. Запекать 30 минут. При подаче перевернуть на тарелку, чтобы капуста была сверху.

Ленивый пирог с капустой

Для теста: 200 г муки, 3 яйца, 150 мл натурального йогурта или жидкой сметаны, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. тмина

Для начинки: ½ кочана капусты, 3 яйца, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Приготовить начинку. Нашинковать капусту и тушить до мягкости на масле, приправить солью и специями. Яйца отварить, очистить и нарубить. Смешать с капустой. Для теста размешать яйца с йогуртом или сметаной, добавить соль, сахар, муку с содой, перемешать. Должно получиться жидкое тесто. Вылить половину теста в смазанную маслом форму для запекания. На тесто выложить начинку, залить оставшимся тестом, посыпать

тмином. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 30—35 минут, до образования румяной корочки.

Кабачковый крамбл

2 кабачка, 150 г творога, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. сушеных трав, 1 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для штрейзеля: 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 50 г твердого сыра, ½ ч. л. сушеных трав

Кабачки очистить, нарезать полукольцами. Разогреть растительное масло, слегка обжарить кабачки, посолить и поперчить. Растереть творог со сметаной, щепоткой соли и травами. Для штрейзеля натереть сыр на терке, добавить муку, травы и масло. Перетереть пальцами в крошку. В форму для запекания выложить кабачки, творог, крошку. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета. Подавать в форме для запекания.

Сырный пирог

200 г твердого сыра, 200 г творога, 2 яйца, 50 мл кефира или нежирной сметаны, 6—7 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 2 зубчика чеснока, рубленая зелень, соль по вкусу

Сыр натереть на крупной терке. Добавить творог, яйца сметану, пропущенный через пресс чеснок, зелень, хорошо размешать. Всыпать муку с разрыхлителем, вымешивать ложкой. Должно получиться липкое, некрутое тесто. Форму для выпечки смазать маслом. Переложить тесто в форму, слоем около 2 см. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут.

Пирог закусочный на завтрак

200 г муки, 3 яйца, 500 мл молока, 1 головка репчатого лука, 150 г копченой колбасы, 200 г копченой грудинки, 100 г твердого сыра, 1 ч. л. разрыхлителя теста, зелень, сливочное масло

Обжарить на сливочном масле мелко нарезанную грудинку, колбасу и лук до золотистого цвета. Перемешать муку, яйца, молоко, разрыхлитель. Добавить в тесто массу со сковороды. Залить тесто в смазанную маслом форму и выпекать при температуре 180—200 °С примерно 30 минут. Пирог вынуть из духовки, посыпать тертым сыром и снова отправить в духовку на 10—15 минут, до образования золотистой корочки. Готовый пирог посыпать зеленью.

Пирог с кабачком

200—250 г слоеного бездрожжевого теста, 1 средний кабачок,

1 ч. л. сушеных итальянских трав, 1—2 ст. л. сметаны, 50—70 г твердого сыра, 1 ч. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Тесто раскатать и уложить в круглую форму, смазанную маслом. Сформировать бортики. Посыпать панировочными сухарями. Кабачок очистить и нарезать тонкими кружочками. Уложить на тесто внахлест по спирали, посыпать солью и травами. Смазать сметаной и посыпать тертым сыром. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут.

Испанские пирожки с тунцом

Для теста: 450—500 г муки, 125 мл белого вина, 125 мл молока, 125 мл оливкового масла, ½ ч. л. соли

Для начинки: 300 г тунца в масле, 3 вареных яйца, 2 большие головки репчатого лука, оливки или маслины по вкусу, 1 сладкий перец красного цвета, 2—3 ст. л. томатного соуса, соль, оливковое масло для жарки

Просеять муку и отложить приблизительно четверть. К остальной добавить соль и все жидкие компоненты. Вымесить ложкой. Затем добавить отложенную муку, замесить мягкое тесто. Поместить его в холодильник на 20—30 минут. Приготовить начинку. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета. Добавить нарезанный перец. Жарить 5 минут. Добавить нарезанные яйца, тунца, оливки, готовить 2—3 минуты, добавить томатный соус, перемешать. Раскатать тесто, вырезать кружочки. Выложить на каждый начинку и сформовать пирожки. Готовить в духовке при температуре 200 °С около 20 минут.

Испанские пирожки с курицей

Для теста: 350 г муки, 110 мл воды (или 50 мл молока + 60 мл воды), 110 мл оливкового масла, ⅓ ч. л. соли

Для начинки: 400 г куриного мяса (бедро без кости), 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука или белая часть лука-порея, 1 сладкий перец, молотый черный перец и соль по вкусу, 1—2 ст. л. растительного масла

Для оформления: 1 яйцо, растительное масло

Приготовить тесто. Соединить отдельно жидкие компоненты и сухие, затем смешать. Замесить однородное, немного липкое тесто. Поставить в холодильник на час.

Приготовить начинку. Курятину нарезать небольшими кубиками, поперчить. Овощи измельчить. На сковороде разогреть масло, выложить раздавленные зубчики чеснока. Когда они станут коричневыми, удалить. Выложить лук и перец, обжарить на умеренном огне до мягкости. Добавить курицу, жарить 5—

7 минут, помешивая. Посолить, выключить огонь и дать начинке остыть полностью. Раскатать тесто до толщины 2—3 мм. Вырезать кружочки диаметром 8—10 см. Смазать края размешанным яйцом. На половинку каждого кружка выложить около столовой ложки начинки. Накрыть второй половинкой и прижать края вилкой. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 10 минут или обжарить на сковороде с маслом до золотистого цвета.

Мексиканские пирожки с курицей и сыром

Для теста: 150 г сливочного масла, 300 г муки, щепотка соли, 1 яйцо, 3—5 ст. л. воды

Для начинки: 500 г курицы, 1 ст. л. растительного масла, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, ½ ч. л. семян тмина, ½ ч. л. молотого острого перца, соль и черный перец по вкусу, 1 яйцо для оформления

Приготовить начинку. Мелко нарезать мясо, обжарить на растительном масле с луком и чесноком практически до готовности. Добавить мелко нарезанный сыр. Посолить, поперчить, посыпать тмином.

Растопить сливочное масло, дать ему немного остыть. Всыпать в миску муку, посолить. Влить масло и взбитое яйцо. Добавляя воду, замесить мягкое тесто. Раскатать тесто. Вырезать круги диаметром 10—12 см. На половину круга положить начинку, смазать края круга водой и накрыть начинку второй половиной теста. Прижать края вилкой. Выложить пирожки на противень. Смазать слегка взбитым яйцом. Выпекать 15—20 минут при температуре 200 °С.

Маффины закусочные с оливками

150 г брынзы или 150 г творога и ½ ч. л. соли, 150 мл кефира, 250 г пшеничной муки, 10—12 оливок, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, ½ ч. л. соды, пучок зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), 2 зубчика чеснока, 50—70 г тертого сыра

Размять брынзу или творог с кефиром, яйцом и сахаром. Добавить измельченную зелень и чеснок, нарезанные кружочками оливки. Всыпать муку с содой, размешать. Должно получиться тесто, как густая сметана. Разложить тесто в формочки для запекания, заполняя их на ⅔ объема. Посыпать тертым сыром. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 25—30 минут.

Оливковые булочки

500 г муки, 1 ч. л. (неполная) соли, 1 ст. л. сахара, 275—300 мл воды, 1 ч. л. сухих дрожжей, 30 мл оливкового масла, 1 ч. л. тимьяна, 100 г оливок без косточек

Соединить муку, соль, сахар, дрожжи. Влить воду. Смазывать руки маслом, замесить эластичное тесто. Вмешать тимьян и нарезанные оливки. Накрыть полотенцем и дать подойти в два раза. Сформовать булочки, выложить на противень, накрыть полотенцем и дать подойти. По желанию смазать маслом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности, около 35 минут.

Картофельные булочки

300—320 г муки, 1 отварная картофелина, 180 мл картофельного отвара, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сухих дрожжей без горки, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли без горки

Для оформления: крепкий чай, кунжут, семечки, крупная соль по желанию

Картофель размять в пюре, постепенно вливая картофельный отвар, тщательно перемешать. Смешать половину нормы муки с сухими дрожжами, сахаром и солью. Добавить картофельную смесь и масло, хорошо перемешать ложкой. Постепенно подсыпая муку, замесить гладкое тесто. Накрыть полотенцем и оставить подходить на 2 часа. Противень выстелить промасленным пергаментом. Сформовать из теста небольшие шарики, уложить на противень, слегка приплюснуть. Оставить для расстойки на 20 минут. Смазать булочки чаем, по желанию посыпать кунжутом, семечками, крупной солью. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 15—20 минут, до зарумянивания.

Творожные булочки с травами

200 г творога, 160 г пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя теста, ½ ч. л. соли, 1 ч. л. сухих итальянских трав

Творог протереть через мелкое металлическое сито. Соединить творог, сахар, соль и яйцо. Растереть смесь в однородную пастообразную массу. Муку просеять вместе с разрыхлителем и добавить к творогу вместе с травами. Замесить тесто. Из теста сформовать небольшие колобки и выложить на противень, покрытый пергаментной бумагой. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 25 минут (до золотистого цвета).

Сырные булочки

120 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 100 мл кефира, 250 г пшеничной муки, ½ ч. л. разрыхлителя, 3 ст. л. сметаны, соль

Муку смешать с разрыхлителем и солью, просеять.

К размягченному сливочному маслу добавить кефир и муку, замесить мягкое тесто. Посыпать поверхность стола мукой, выложить тесто и раскатать пласт толщиной 5 мм. Сверху равномерно распределить тертый сыр. Свернуть пласт рулетом и нарезать его кусочками толщиной 2—3 см. Выложить рулетики на противень, застеленный пергаментом. Смазать рулетики сметаной и выпекать в духовке 20 минут при температуре 180 °С. Готовые булочки смазать сливочным маслом. При подаче посыпать петрушкой.

Сырное печенье

150 г муки, 1 ч. л. сухой горчицы, ½ ч. л. сушеного укропа, 100 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, ½ ч. л. разрыхлителя для теста, 1 яйцо, 1—2 ст. л. воды, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. кунжута, соль по вкусу

Сыр натереть на мелкой терке. Муку смешать с разрыхлителем для теста, горчицей, укропом, сыром, посолить и перетереть с маслом. Вбить яйцо и замесить крутое тесто, при необходимости добавив воду. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками длиной 10 см. Выложить на смазанный маслом лист, смазать молоком, посыпать кунжутом. Выпекать до готовности в духовке, разогретой до 180 °С.

Круассаны «Дорожные»

800 г готового слоеного дрожжевого теста, 200 г сырокопченой колбасы, 1 головка лука, 200 г шампиньонов, 1 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. аджики, специи по вкусу, яйцо для смазывания

Тесто разморозить, на присыпанном мукой столе раскатать в пласт толщиной около 4 мм, разрезать на одинаковые треугольники. Колбасу нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать кубиками, всыпать в разогретое растительное масло и обжарить до прозрачности. Шампиньоны вымыть, очистить, мелко нарезать, добавить к луку, жарить 5 минут, помешивая. Затем добавить в луково-грибную смесь аджику, перемешать и жарить еще 2—3 минуты. Смешать грибную смесь и колбасу. На одну сторону треугольника из теста выложить начинку, свернуть рулетом к противоположному углу, немного выгнуть, чтобы получился круассан. Дать заготовкам постоять 5—10 минут, смазать яйцом, посыпать специями и поставить в разогретую до 220—230 °С духовку. Выпекать до готовности.

Конвертики «Сытные»

800 г готового слоеного дрожжевого теста, 200 г отварного

куриного филе, 200 г маринованных шампиньонов, 1 головка лука, 70—100 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, яйцо для смазывания

Тесто разморозить, выложить на присыпанный мукой стол и раскатать в пласт толщиной 3—5 мм. Разрезать на квадраты со сторонами около 10 см. Отварное куриное филе нарезать мелкими кубиками. Маринованные грибы немного отжать и нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в разогретом растительном масле до прозрачности. Мясо, грибы, соль, лук, сыр смешать, выложить начинку на середину каждого квадрата. Соединить противоположные углы, сколоть зубочисткой, смазать пирожки яйцом и выпекать в разогретой до 220 °С духовке.

Хлебная шарлотка с яблоками

300—350 г черствого батона, 2—3 крупных яблока, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы (по желанию)

Для заливки: 3—4 яйца, 200 мл молока, 2 ст. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. ванильного сахара

Соединить компоненты заливки и взбить до растворения сахара. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Смазать форму для выпечки половиной сливочного масла. Выложить слой хлеба – нарезать ломтики, чтобы дно формы было покрыто хлебом полностью, полить третью заливки, положить яблоки, посыпать корицей, накрыть еще слоем хлеба. Вылить оставшуюся заливку. Дать постоять 10—15 минут, положить сверху кусочки масла. Запекать в разогретой до 180 °C духовке до румяной корочки, около 45 минут.

Хлебный пудинг с яблоками и изюмом

400 г черствого белого хлеба, 3 яблока, 2 ст. л. изюма, 100 мл черного чая

Для заливки: 400 мл молока, 3 яйца, 50—100 г сливочного масла, 3—4 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

Изюм промыть, залить горячим чаем и оставить набухать. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Для заливки растопить сливочное масло, добавить молоко. Взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром, влить теплую молочную смесь, размешать. В смазанную маслом форму выложить ломтики хлеба на ребро, посыпать отжатым изюмом и яблоками. Полить заливкой. Выпекать в разогретой до 200 °C духовке около 30 минут, до золотистой корочки.

Английский хлебный пудинг

8—9 ломтиков белого хлеба (черствого), 150 г изюма, 3 ст. л. сахара, цедра 1 лимона, 100 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. корицы, $\frac{1}{4}$ ч. л. мускатного ореха

Для заливки: 2 яйца, 300 мл молока, 150 мл сливок, 2 ст. л. сахара

Смешать изюм, специи, цедру, сахар. Нарезать хлеб широкими полосками, чтобы удобно было выкладывать в форму. Растопить сливочное масло, смазать форму частью масла. Ломтики хлеба окунуть одной стороной в масло, переложить в форму маслом вверх. Посыпать половиной сахарной смеси. Накрыть еще одним слоем смоченного в масле хлеба, посыпать

оставшейся сахарной смесью. Накрыть третьим слоем смоченного в масле хлеба. Для заливки взбить яйца, добавить сливки и молоко. Вылить на пудинг, посыпать сахаром. Дать постоять около часа, чтобы пудинг пропитался. Затем запекать в разогретой до 180 °С духовке 30—40 минут, до золотистой корочки. Подавать горячим.

Шарлотка с яблоками

320 г муки, 1 ст. л. крахмала, 4 яйца, 150 г сахара, 3—4 яблока, 30 г сливочного масла, ½ ч. л. корицы по желанию

Яйца взбить с сахаром до полного его растворения, добавить муку с крахмалом, корицу, снова взбить. У яблок вырезать сердцевину, мелко их нарезать. Смазать маслом форму, выложить яблоки, залить тестом. Выпекать в духовке при 200 °С около 30 минут, до сухой шпатель.

Бисквит «Виктория»

225 г мелкого сахара, 225 г сливочного масла, 225 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 4 крупных яйца, 1 ч. л. ванильного сахара

Для начинки: 5 ст. л. клубничного джема

Для крема: 120 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры

Приготовить тесто. Размягченное сливочное масло взбить с сахаром и ванильным сахаром до кремообразного состояния. По одному добавлять яйца, взбивая после каждого. Затем всыпать муку с разрыхлителем, смешать до однородности. Две формы, диаметром около 20 см, смазать маслом и выстелить бумагой для выпечки. Выложить в каждую по половине теста. Выпекать в разогретой до 190 °С духовке до сухой лучины, около 20 минут. Достать формы, дать остыть 5 минут, достать бисквиты из форм и переложить остывать на решетку. Приготовить крем. Взбить масло в пышную массу, добавить сахарную пудру и взбить еще раз. Смазать один остывший бисквит джемом, затем кремом. Накрыть вторым бисквитом. Слегка сжать. Посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Тертый пирог с вареньем

320 г муки, 150 г сливочного масла, 100 г ст. л. сахара, 1 яйцо, щепотка соли, ½ ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. ванильного сахара, варенье для начинки

Сливочное масло взбить с сахаром, добавить яйцо и ванильный сахар. Взбить еще раз, добавить муку и разрыхлитель. Замесить тесто. Положить одну треть теста в морозилку на 20 минут. Остальное распределить по форме. Смазать густым вареньем или джемом. Замерзшее тесто натереть

на терке прямо на варенье. Поставить в разогретую до 200 °С духовку и печь 20—25 минут.

Греческий постный пирог «Фануропита»

120 г сахара, 100 мл растительного масла (без запаха), цедра и сок 1 апельсина, 330 г муки, 15 г разрыхлителя, щепотка соли, 50 г грецких орехов, 50 г светлого изюма, 50 г темного изюма, 50 г цукатов, ½ ч. л. корицы

С крупного апельсина натереть цедру, выжать сок. Долить сок водой до общего объема 250 мл. Изюм промыть, залить кипятком и оставить на 20 минут. Отложить 2 ст. л. муки. Смешать просеянную муку, разрыхлитель, соль, сахар и корицу. Влить масло и сок с водой. Хорошо перемешать, тесто должно быть густоты сметаны. Отцедить изюм, обвалять в муке. Добавить в тесто изюм, крупно нарубленные орехи, цукаты, цедру. Выложить тесто в смазанную маслом и присыпанную манкой форму, разровнять. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до сухой лучины (около 45 минут). Готовый пирог остудить на решетке, украсить сахарной пудрой.

Сливовый пирог от «Нью-Йорк Таймс»

170 г сахара, 2 яйца, 115 г сливочного масла, 120—140 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 10—12 слив

Для посыпки: 1—2 ч. л. сахара, 1 ч. л. корицы (или по вкусу), 1 ч. л. лимонного сока

Размягченное сливочное масло взбить с сахаром. Добавить муку с разрыхлителем, яйца. Размешать. Получится густое однородное тесто. Форму (диаметр 20—25 см) смазать маслом, присыпать мукой. Выложить тесто и разровнять. Сливы разрезать пополам, удалить косточки. Выложить половинки на тесто разрезом вверх. Полить лимонным соком, посыпать смесью сахара и корицы. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около часа, сливы утонут в тесте. Готовность можно проверить шпажкой. Подавать теплым или охлажденным.

Пирог со сливами и орехами

Для теста: 100 г мелкого сахара, 200 г сливочного масла, 300 г муки, 1 желток, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли, 10 г разрыхлителя теста, цедра ½ лимона, 1—2 ст. л. воды

Для начинки: 500 г плотных сладких слив, 50 г рубленых миндальных орехов, 70—100 г миндальных хлопьев, 80 г сахара, 1 ч. л. молотой корицы

Приготовить тесто. Смешать сахар, ванильный сахар, разрыхлитель, муку, соль и цедру. Холодное масло нарубить,

перетереть в крошку с мучной смесью. Добавить желток и собрать тесто в шар. При необходимости долить немного воды. Тесто распределить по форме для запекания, сформировав бортики. Накрыть фольгой или пергаментом. Насыпать сухую фасоль. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до легкого зарумянивания. Удалить фасоль и бумагу. Посыпать миндальными орехами. Сливы разрезать пополам, удалить косточки. Смешать сахар и корицу. Обмакнуть сливы срезами в смесь и выложить на тесто, посыпать оставшимся сахаром с корицей и миндальными хлопьями. Вернуть пирог в духовку и запекать до готовности.

Крамбл из абрикосов

500—600 г плотных абрикосов, 75 г сахара, 20—30 г сливочного масла, щепотка корицы

Для крошки: 150 г муки, 50 г сахара, 75 г овсянки или молотых орехов, 150 г сливочного масла

У абрикосов удалить косточки. Выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать сахаром и корицей. Тушить под крышкой пару минут. Они должны слегка размягчиться и сохранить форму. Переложить в форму для выпечки. Для крошки крупно смолоть овсяные хлопья или орехи, смешать с мукой и сахаром. Добавить нарезанное небольшими кубиками сливочное масло. Растирать, пока масса не станет похожа на крупные хлебные крошки. Равномерно посыпать фрукты. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30—40 минут, до золотистого цвета. Подавать теплым с заварным кремом или взбитыми сливками.

Английские пасхальные булочки

500 г муки, 300 мл молока, 7 г сухих дрожжей, 40 г сливочного масла, 75 г сахара, 1 яйцо, 1½ ч. л. корицы, ½ ч. л. мускатного ореха, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. молотой гвоздики, цедра 1 лимона или апельсина, 1 ч. л. соли, 100 г изюма, 50 г цукатов из апельсиновой корочки

Для креста: 75 г муки

Для глазури: 3 ст. л. абрикосового джема

Нагреть молоко до кипения, снять с огня, добавить сливочное масло. Дать остыть до температуры, когда жидкость не обжигает руку. Смешать муку, соль, сахар и дрожжи. Влить молоко, затем добавить размешанное яйцо и цедру лимона или апельсина. Замесить липкое тесто. Накрыть пленкой или полотенцем и оставить подходить на 1,5 часа, до увеличения в объеме вдвое. Затем добавить специи, изюм и цукаты. Вымесить

тесто, чтобы добавки распределились равномерно. Оставить еще на 1 час. Затем сформовать 12 одинаковых шариков. Выложить на застеленный бумагой противень, накрыть полотенцем и дать подойти 40—60 минут. Приготовить пасту для рисования креста: к муке добавить по одной 5—6 ст. л. воды, размешивая каждый раз. Поместить массу в кондитерский мешок и нарисовать на булочках крест – вести линию по всему ряду булочек сначала вдоль ряда, затем в другом направлении. Выпекать в разогретой до 200—220 °С духовке около 20 минут, до золотистого цвета. На слабом огне растопить абрикосовый джем, удалить кусочки, если есть. Горячие булочки переложить на решетку, смазать теплым джемом и дать остыть.

Кексы «Магдаленас»

3 яйца, 200 г муки (лучше муки для бисквита), 100 мл оливкового масла, 50 мл молока, 120 г сахара + сахар для оформления, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, цедра 1 небольшого апельсина или лимона, щепотка соли

Все продукты достать из холодильника, чтобы они были комнатной температуры. Тонко натереть цедру. Яйца взбить в пену, подсыпая струйкой сахар и ванильный сахар, затем добавить цедру. Смешать муку с солью и разрыхлителем. Небольшими порциями добавлять в яичную смесь мучную, масло и молоко, хорошо размешивая всякий раз. Если тесто плохо смешается, масло осядет вниз. Готовое тесто поставить в холодильник на 30—60 минут. Включить духовку на температуру 220 °С. На противень или в форму поставить бумажные формочки для маффинов. Тесто перемешать. Выложить в формочки, заполняя их на две трети. Посыпать мелким сахаром по желанию. Уменьшить нагрев духовки до 200 °С. Поставить в нее кексы и выпекать около 15 минут. Готовые маффины достать из духовки и дать им остыть. По желанию начинить кремом или полить джемом.

Печенье «Дамские пальчики»

3 яйца, 90 г муки, 90 г сахара, 1 ст. л. воды, 1 ч. л. (неполная) разрыхлителя теста, щепотка соли, сахарная пудра

Отделить белки от желтков. Желтки растереть с водой и 60 г сахара. Добавить просеянную муку с разрыхлителем и солью, размешать, чтобы не было комочков. Белки взбить в крепкую пену с оставшимся сахаром. Третью белков переложить к желтковому тесту, смешать движениями снизу вверх. Добавить остальные белки, смешать. Переложить в кондитерский мешок и отсадить на застеленный бумагой противень печенья длиной

около 8 см. Посыпать сахарной пудрой, дать постоять минуту. В духовку поставить емкость с водой. Выпекать при 200 °С 8—10 минут или при 180 °С около 15 минут, не зажаривать. Печенья не должны потемнеть. Достать из духовки, дать остыть и отделить от бумаги.

Кофейное печенье

100 г сливочного масла, 1 яйцо, 120 г сахара, 1 ст. л. растворимого кофе, 60 г грецких орехов, 150 г муки, ½ ч. л. разрыхлителя, ванилин по вкусу

Масло предварительно достать из холодильника, чтобы оно стало мягким. Яйца взбить с сахаром в пышную пену, влить в мягкое масло, взбить еще раз. Растворимый кофе перемешать с ванилином, мукой и разрыхлителем. Измельчить орехи. В масляно-яичную массу всыпать мучную смесь, перемешать, чтобы тесто получилось однородным. Противень застелить пергаментом, смазать маслом и чайной ложечкой выложить лепешечки на расстоянии 3—4 см. Духовку разогреть до 200 °С, выпекать 7 минут, потом снизить температуру до 180 °С и выпекать еще 5 минут. Готовое печенье остудить и снять с противня, охладить.

Сконы с изюмом

220 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. сахарной пудры, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 ст. л. мелкого изюма (по желанию), щепотка соли

Смешать муку, соль, разрыхлитель и сахарную пудру. Добавить нарезанное мелкими кубиками масло и перетереть в крошку. Взбить молоко с яйцом. Небольшими порциями влить в мучную смесь, замешивая мягкое тесто (останется 1—2 ст. л. смеси), добавить изюм. Размять тесто в пласт толщиной около 2,5 см. Вырезать кружочки, переложить на застеленный бумагой противень, смазать остатками яично-молочной смеси. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 12—15 минут. Переложить сконы на решетку. Подавать с джемом.

Пахлава

Для основы: 500 г теста фило, 150 г сливочного масла

Для начинки: 400 г орехов (грецкие, миндаль), 60 г сахара, 1 ч. л. корицы

Для сиропа: 300 мл воды, 200 г сахара, 2 ст. л. лимонного сока, корица, лимонная или апельсиновая цедра, 1 ст. л. меда

Крупно смолоть орехи, смешать с сахаром и корицей. Растопить сливочное масло, собрать пену. Смазать форму для

выпечки маслом. Выложить четыре листа фило один на другой, промазывая каждый маслом. Выложить часть начинки, разровнять, накрыть листом теста. Чередовать тесто и начинку. Верхним слоем выложить три листа теста, промазывая маслом. Острым ножом нарезать в форме пахлаву ромбами, залить оставшимся маслом. Запекать в разогретой до 190 °С духовке 15 минут. Уменьшить нагрев до 180 °С и запекать еще 20 минут. В это время приготовить сироп. Соединить все компоненты, кроме меда. Варить на слабом огне 6—8 минут. Снять с огня, добавить мед и размешать. Дать пахлаве остыть и залить горячим, но не кипящим сиропом. Дать пропитаться, остудить и подавать.

Ленивая пахлава

200—250 г тонкого лаваша, 100 г сливочного масла, 1 куриный желток

Для начинки: 250 г орехов (арахис, грецкие), 5—6 ст. л. сахара

Для пропитки: 150 мл воды, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. меда

Орехи обжарить на сухой сковороде до приятного аромата. Перетереть руками, чтобы снять шелуху. Измельчить ядра в блендере, добавить сахар. В форму для запекания положить лист лаваша, смазать маслом, посыпать ореховой начинкой. Продолжать слои. Последним положить лаваш, смазать растертым с 1 ч. л. воды желтком. Разогреть духовку до 180 °С. Выпекать 30 минут. Пока печется, приготовить сироп. Смешать мед, сахар и воду. Довести до кипения и дать остыть. Достать из духовки, нарезать на ромбы в форме. Полить сиропом. Дать пропитаться. Подавать.

Маковый рулет

Для теста: 250 г муки, 1 ч. л. сухих дрожжей без горки, 120 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. сахара, 60 г сметаны, 50 мл воды, щепотка соли

Для начинки: 20—30 г изюма, 100 г мака, 100 г сахара, 100 мл молока, 1 ч. л. лимонной цедры

Для смазывания: 1 желток, 1 ст. л. молока

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар и ложку муки. Оставить подходить в теплом месте. Добавить сметану, соль и половину нормы муки, вымесить, оставить в теплом месте на 40 минут. Вмешать теплое масло или маргарин, добавить оставшуюся муку и замесить мягкое тесто. Муки может понадобиться чуть больше или меньше. Поставить тесто подходить в теплое место. Приготовить начинку. Залить изюм кипятком. Мак выложить в частое сито и промыть кипятком

3 раза, дать воде стечь. Смолоть мак или растереть в ступке. В подогретом молоке размешать сахар. Добавить растертый мак. Варить, постоянно помешивая, до получения густой пасты. Снять с огня, добавить цедру и отцеженный изюм. Раскатать тесто в пласт толщиной 5—7 мм. Выложить начинку, отступая от края по паре сантиметров. Свернуть рулет. Выложить на противень швом вниз. Дать подойти 30—60 минут. Смазать желтком, размешанным с молоком. Наколоть в нескольких местах. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут. Готовность проверить зубочисткой. Достать из духовки, осторожно переложить на решетку и дать остыть.

Ореховый рулет

Для теста: 75 мл молока, 250 г муки, 125 г сливочного масла или маргарина, 10 г свежих дрожжей, ½ ст. л. сахара, 1 яйцо, щепотка соли

Для начинки: 150 г грецких орехов, 150 г сахара, 50 мл молока, 50 г изюма, 2 ст. л. абрикосового джема, тертая цедра ½ апельсина

Для смазывания: 1 небольшое яйцо

В теплом молоке размешать дрожжи и сахар. Просеянную муку растереть с нарубленным холодным маслом или маргарином в крошку. Собрать муку горкой, сделать ямку. В нее влить подошедшую дрожжевую смесь и яйцо, добавить соль. Замесить тесто. Поставить в холодильник на 1,5 часа. В это время приготовить начинку. Изюм залить кипятком на 20 минут. Обжарить орехи на сухой сковороде, очистить от темной кожицы. Остудить и смолоть или пропустить через мясорубку. Выложить в кастрюлю. Добавить сахар, влить молоко. Варить, пока сахар не растворится. Снять с огня, дать остыть, добавить отцеженный изюм и цедру. Достать тесто и раскатать в пласт толщиной около 6 мм. При желании разделить на 2 части, чтобы сформовать 2 рулета. Смазать тесто подогретым джемом, отступая по паре сантиметров от края. Затем распределить начинку. Скрутить рулет. Выложить на противень швом вниз и дать подойти. Смазать желтком, дать ему подсохнуть. Затем смазать белком. Наколоть. Выпекать в разогретой до 180—200 °С до готовности (около 30 минут). Достать, дать остыть на решетке.

Молочная пахлава

300—350 г теста фило, 200 г сливочного масла, 300 г орехов

Для сиропа: 400 мл молока, 200 мл воды, 300 г сахара

Сначала приготовить сироп. Залить сахар водой, варить до растворения. Осторожно влить молоко (несвежее может

свернуться). Кипятить пару минут, снять с огня. Растопить сливочное масло, снять пену. Смазать маслом форму. Отделить половину листов фило, уложить в форму, смазывая каждый четвертый маслом. Затем посыпать крупно нарубленными орехами. Накрыть оставшимися листами, также смазывая маслом каждый четвертый. Нарезать квадратами или ромбами. Полить оставшимся маслом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета, 20—30 минут. Горячую пахлаву полить холодным сиропом. Оставить, пока сироп не впитается.

Яблочный пирог «Олмаш»

Для теста: 400 г муки, 100 г маргарина + 100 г смальца (или 200 г маргарина), 150 г сметаны, ½ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя

Для начинки: 1,5 кг яблок, 100 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, 30 г сливочного масла

Смешать сухие компоненты теста. Перетереть в крошку с маргарином и смальцем. Добавить сметану и быстро замесить тесто. Разделить на 2 части – большую и меньшую. Накрыть пленкой и положить в холодильник на 30 минут. Приготовить начинку. У яблок удалить сердцевину. Тонко нарезать или натереть на терке, отжать. В сотейнике растопить масло, положить яблоки, сахар, ванильный сахар, корицу. Тушить, пока яблоки не станут мягкими. Снять с огня и дать остыть. Большую часть теста раскатать и выложить в форму, сделав бортики. Часто наколоть вилкой. Посыпать сухарями и равномерно выложить начинку. Раскатать оставшееся тесто, выложить на начинку, наколоть вилкой. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 30—40 минут.

Лимонный пирог

225 г сливочного масла, 225 г мелкого сахара, 275 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 4 яйца, 4 ст. л. молока, цедра 2 лимонов

Для глазури: 175 г сахара, сок 2 лимонов

К размягченному сливочному маслу добавить остальные компоненты теста и взбить до однородности. Широкую форму застелить бумагой, смазать маслом. Переложить тесто и разровнять. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 40 минут, пока пирог не начнет отходить от стенок. Для глазури смешать сахар с соком. Достать пирог из духовки, дать постоять 5 минут и извлечь из формы. Теплый пирог смазать глазурью. Дать остыть, отделить бумагу и нарезать.

Кокосовые пирамидки

200 г кокосовой стружки, 100 г сахара, 2 яичных белка, 1 ст. л. растительного масла

Смешать кокосовую стружку и сахар. Взбить яичные белки. Вмешать белки в кокосовую смесь. Сформовать из смеси пирамидки. Разложить пирамидки на смазанном маслом противне, оставляя между ними небольшое расстояние. Выпекать 12—15 минут при температуре 190 °С.

Кокосовые шарики

200 г мелкой кокосовой стружки, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. ванильного сахара

Взбить яйца с обычным и ванильным сахаром. Добавить кокосовую стружку, перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем, перемешать до однородности. Поставить в холодильник на 30 минут. Разогреть духовку до 180 °С. Застелить противень бумагой. Влажными руками скатать из теста шарики, чуть меньше грецкого ореха и выложить на противень. Запекать 15—20 минут, до слегка румяного цвета. Внутри шарики должны остаться влажными, не пересушенными.

Шоколадные маффины с вишней

1 стакан муки, 1 ст. л. крахмала (лучше кукурузного), 2 ст. л. какао-порошка, 6 ст. л. сахара, 2 яйца, 50 г темного шоколада, 75 мл молока, 125 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 2 ст. л. консервированной вишни

Смешать и просеять муку, крахмал, какао-порошок, разрыхлитель. Шоколад поломать, залить горячим молоком и размешать все до однородности. Размягченное масло или маргарин взбить с сахаром и яйцами. Добавить остывшее шоколадное молоко и сухую смесь. Замесить ложкой густое тесто. Вишню откинуть на сито, чтобы стек сироп. В подготовленные формочки выложить немного теста, на него пару вишен и сверху накрыть еще тестом. Формочки должны быть заполнены на две трети. Поставить в разогретую до 200 °С духовку и выпекать 15—20 минут.

Чайный кекс с сухофруктами

1,5 стакана муки, 2 ч. л. черного чая, 250 мл кипятка, 300 г сухофруктов (изюм, курага, цукаты, чернослив, финики), 4—6 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя для теста

Заварить чай кипятком и оставить на 4—5 минут. Сухофрукты нарезать кусочками, залить процеженным горячим чаем, накрыть крышкой, оставить на 4—5 часов. Растереть яйца

с сахаром – количество сахара зависит от сладости сухофруктов. Добавить размоченные сухофрукты вместе с чаем. Перемешать, всыпать муку и разрыхлитель. Переложить тесто в подготовленную форму для кексов. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1,5 часа. Если сверху кекс будет подгорать, накрыть фольгой или бумагой.

Кекс «Мадейра»

175 г сливочного масла, 175 г мелкого сахара или сахарной пудры, 3 яйца, 250 г муки, 10 г разрыхлителя для теста, 2—3 ст. л. молока, цедра 1 лимона, щепотка соли

Взбить размягченное масло с сахаром или пудрой до кремообразного состояния. По одному добавлять яйца, хорошо взбивая. Добавить муку, разрыхлитель для теста, соль, размешать. Влить молоко. Тесто должно лентой падать с ложки. Добавить цедру и размешать. Выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до сухой шпажки, 30—40 минут. Достать из духовки, дать постоять в форме 10 минут. Извлечь и остудить.

Апельсиновый кекс с сухофруктами

1,5 стакана муки, 200 г сливочного масла, 5 ст. л. сахара, 4 яйца, 1 крупный апельсин, 1½ ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ст. л. рома или коньяка, 150 г сухофруктов, 50 г цукатов, щепотка соли

С апельсина натереть цедру, выжать сок. Нарезать сухофрукты и цукаты кусочками, добавить цедру, сок, ром и оставить на 4—5 часов. Размягченное масло растереть с сахаром и солью, по одному вбить яйца, хорошо размешивая. Добавить сухофрукты с соком. Всыпать муку с разрыхлителем, хорошо перемешать тесто. Переложить в подготовленную форму для выпечки. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 50—70 минут. Через 10 минут извлечь из формы и дать остыть на решетке.

Банановый кекс

3 спелых банана (200—220 г мякоти), 3 яйца, 100 г сахара, 150 мл растительного масла без запаха, 270 г муки, 10 г разрыхлителя, ½ ч. л. корицы, 70 г шоколадных капель по желанию

Размять бананы вилкой, смешать с сахаром, маслом и яйцами. Размешать до однородности. Добавить муку, корицу, разрыхлитель, перемешать до однородности. Всыпать шоколадные капли. Перелить в прямоугольную форму для хлеба,

застеленную бумагой. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 40 минут, до чистой шпажки. Дать постоять в форме 10 минут, извлечь и остудить на решетке.

Торт «Монастырская изба»

Для теста: 400 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 200 г сметаны, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды, 1 ч. л. ванильного сахара

Для начинки и крема: 400—500 г вишни из варенья, 800 г жирной сметаны, 1 стакан сахарной пудры

Для теста растереть мягкое масло или маргарин со сметаной. Всыпать муку, смешанную с ванильным сахаром и содой, и замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и поставить в холодильник на пару часов. Охлажденное тесто разделить на 15 частей и раскатать пластами толщиной 2—3 мм. На каждый выложить ряд вишен и плотно свернуть рулетом. Концы защипнуть, уложить на застеленный бумагой противень швом вниз. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 10 минут. Готовым рулетикам дать остыть. Для крема откинуть сметану на сложенную в несколько раз марлю. Поместить в дуршлаг, поставить в холодильник и отцеживать 6—8 часов. Взбить отцеженную сметану с сахарной пудрой. Рулетики выложить на блюдо слоями в следующем количестве: 5, 4, 3, 2, 1. Каждый слой смазать кремом. Обмазать кремом торт и поставить в холодильник на пару часов.

Цветаевский яблочный пирог

Для теста: 1,5—2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 ч. л. разрыхлителя для теста

Для начинки: 4—5 яблок (антоновка), 1 яйцо, 200 г сметаны, $\frac{2}{3}$ —1 стакан сахара, 2 ст. л. муки, корица по вкусу

Для теста растопить масло, смешать с мукой, разрыхлителем и сметаной. Быстро замесить некрутое тесто. Пальцами распределить его по форме, сделать бортики. У яблок удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и выложить на тесто, по желанию посыпать корицей. Смешать муку с сахаром, добавить яйцо и сметану, хорошо размешать. Вылить на яблоки. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 45—50 минут.

Пирог с вареньем на кефире

2—2,5 стакана муки, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан кефира, 1 стакан варенья, 1 ч. л. соды

Взбить яйца с сахаром, добавить кефир, варенье, муку с содой. Вылить тесто в форму. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 45—50 минут. Перед подачей украсить ягодами

из варенья.

Рулет за 5 минут

Для теста: 3 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 ст. л. меда, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста

Для начинки: варенье или сгущенное молоко

Все ингредиенты теста перемешать с помощью миксера. Противень застелить бумагой и смазать маслом. Вылить тесто на противень, разровнять, поставить в нагретую до 180 °С духовку и выпекать 5—7 минут. Вынуть из духовки и еще горячим смазать начинкой, свернуть рулетом, отделяя пергамент, и дать остыть. Когда остынет, можно посыпать сахарной пудрой.

Рулет «На пять»

3 яйца, 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. сухого молока, 5 ст. л. муки, $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя теста, кисловатый джем для начинки

Разогреть духовку до 200 °С, нагреть в ней лист, на котором будет выпекаться рулет. Взбить яйца с сахаром, добавить сухое молоко, муку, разрыхлитель и перемешать, чтобы не было комочков. На горячий противень положить бумагу, смазанную маслом. Вылить тесто. Поставить в духовку на 5—7 минут. Достать из духовки, еще горячим смазать джемом. Свернуть рулетом, отделяя бумагу, и дать полностью остыть перед нарезкой.

Десерты

Десерт из айвы

3 айвы, 8—9 ст. л. сахара, 10 шт. гвоздики, 1 палочка корицы, 2 ст. л. вишневого сиропа или варенья (по желанию), 100—150 г грецких орехов (по желанию), 200 мл воды, взбитые сливки или мороженое для подачи

Айву очистить (кожицу и семена не выбрасывать), разрезать пополам, удалить сердцевину, ложкой выбрать немного мякоти. Очищенную айву держать в миске с подкисленной лимонным соком водой. На дно сотейника положить кожицу айвы, на нее выложить половинки, углублениями вверх. В каждое углубление насыпать по ложке сахара, еще 2 ложки посыпать вокруг. Полить вишневым вареньем или сиропом, добавить специи и семена. Если не используете варенье, добавьте еще немного сахара. Влить воду. Накрыть сотейник крышкой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем уменьшить нагрев и томить на слабом огне до мягкости (1—1,5 часа), через 30 минут приготовления полить айву выделившимся сиропом. Готовую айву снять с огня, в углубления положить рубленые орехи, полить выделившимся сиропом и дать десерту полностью остыть. Подавать со взбитыми сливками или шариком мороженого.

Торт без выпекания «Банофи»

Для основы: 75 г сливочного масла, 200 г песочного или вытяжного печенья

Для ирисовой начинки: 75 г сливочного масла, 75 г сахара (лучше темного), 400 г сгущенного молока, 1 ч. л. ванильного сахара

Для начинки: 300 мл жирных сливок для взбивания, 3 банана, 1 ч. л. лимонного сока, 50 г темного шоколада

Для основы измельчить печенье. Добавить растопленное сливочное масло, хорошо перемешать, выложить в форму и разровнять. Поставить в холодильник. Для ирисовой начинки в толстостенную сковороду или сотейник выложить масло. Когда оно растает, всыпать сахар. Нагревать при постоянном помешивании до его растворения. Добавить сгущенное молоко. Варить, постоянно помешивая, до кипения, затем еще около 3 минут, смесь должна стать темно-коричневой. Добавить ванильный сахар, размешать. Перелить в форму, на печенье, разровнять. Поставить в холодильник на 1 час. Разрезать бананы вдоль, сбрызнуть лимонным соком. Уложить на ирисовый слой. Взбить сливки до устойчивых пиков. Нанести на бананы.

Посыпать тертым шоколадом и сразу же подавать.

Зефирно-фруктовый торт

Для основы: 250 г зефира, 200 г свежей клубники, 2 банана

Для крема: 250 мл сливок жирностью не менее 32 % или 300 г жирной сметаны, 3 ст. л. мелкого сахара

Нарезать клубнику и бананы пластинками. Зефир нарезать кружочками толщиной около 1 см. Сметану предварительно отцедить: выложить на застеленное марлей сито и оставить на 3—4 часа или на ночь. Взбить отцеженную сметану или сливки с сахаром до пышности. Выложить на блюдо слой зефира, смазать сливками. Выложить слой клубники и снова смазать кремом. Чередовать слои зефира и фруктов. Обмазать торт кремом и украсить клубникой. Поставить на 2—3 часа в морозилку, затем переставить в холодильник.

Груши в красном вине

4 плотные груши, 250 мл сладкого красного вина (виноградного или вишневого сока) 100—120 г сахара, 2 гвоздики, 1 палочка корицы, ½ апельсина, цедра 1 лимона, по желанию 2 горошины душистого перца, 1 звездочка бадьяна

Подобрать сотейник, в котором груши поместятся вертикально. С апельсина тонко срезать цедру и выжать сок. В сотейнике смешать вино (сок), сахар, специи, цедру апельсина и лимона, сок апельсина. Количество сахара зависит от сладости вина, при необходимости его можно уменьшить или увеличить. Поставить сотейник нагреваться. В это время очистить груши от кожицы. Срезать основание для устойчивости, хвостики можно не отрезать. В почти кипящее вино поместить груши вертикально, чтобы они были полностью погружены в жидкость. Накрыть крышкой. Варить на слабом огне 20—30 минут, в зависимости от размера. Снять с огня, дать остыть, затем поставить сотейник с грушами в холодильник на ночь или на 4 часа. Извлечь груши, жидкость, в которой они варились, процедить и подогреть. Подавать груши с шариком мороженого, полив подогретым соусом.

Панна котта

500 мл сливок жирностью не ниже 20 %, 2 ст. л. сахара, 8 г желатина, 1 ч. л. ванильного сахара, ягоды малины или клубники для подачи

Желатин залить холодной водой по инструкции на упаковке, дать набухнуть. К сливкам добавить сахар и ванильный сахар. Довести до кипения и снять с огня. Добавить отжатый от лишней

жидкости желатин, тщательно размешать. Желатин должен раствориться и равномерно распределиться в сливках. Не взбивать, чтобы в массе не было пузырьков. Разлить в формы, дать остыть и поставить в холодильник на 4—5 часов. Подавать в формах или перевернув на блюдо (предварительно форму опустить в горячую воду). По желанию украсить свежими ягодами.

Запеченные груши

2 плотные груши, 100 г грецких орехов, 80 г сушеной клюквы или изюма, 4 ч. л. меда, $\frac{1}{2}$ —1 ч. л. молотой корицы

Орехи обжарить на сухой сковороде, мелко нарубить. Клюкву или изюм промыть, обсушить. Груши разрезать пополам, аккуратно вырезать сердцевину с семенами. Полученные углубления наполнить клюквой, орехами, посыпать корицей и полить медом. Уложить на застеленный пергаментом противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут.

Запеченные яблоки с мускатным орехом

4 яблока, 100 г изюма, 100 г орехов, 2 ст. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. мускатного ореха, 1 ч. л. молотой корицы

Яблоки вымыть, аккуратно вырезать сердцевину. Для начинки смешать промытый распаренный изюм, измельченные орехи, сахар, мускатный орех и корицу. Наполнить яблоки приготовленной массой и выложить в форму, на дно которой влить 3—4 ст. л. воды. Форму накрыть фольгой, поставить в разогретую духовку и запекать при температуре 200 °С около 30 минут.

Рисовый пудинг с изюмом

100 г риса, 50 г сахара, 50 г изюма без косточек, 100 мл крепкого чая, 700 мл жирного молока, 50 г сливочного масла, щепотка молотого мускатного ореха, 1 ч. л. ванильного сахара

Изюм хорошо промыть и залить горячим крепким чаем или кипятком. Оставить на 20 минут, затем процедить. Форму для выпечки смазать маслом. Всыпать промытый рис и изюм в форму, посыпать сахаром, ванильным сахаром и мускатным орехом. Залить молоком, положить оставшиеся кусочки масла. Поставить в разогретую до 160 °С духовку на 1,5 часа. За это время рис должен полностью развариться. Увеличить нагрев и держать около 15 минут, пока сверху пудинга не образуется золотистая корочка. Подавать теплым, с вареньем или взбитыми сливками.

Яичный флан

Для флана: 500 мл молока, 2 желтка, 4 яйца, 1 палочка корицы, 1 ч. л. ванильного сахара, 150 г сахара

Для карамели: 150 г сахара, сок ½ лимона, 2 ст. л. воды

Влить молоко в кастрюлю, добавить корицу. Довести до кипения и оставить на 30 минут. Приготовить карамель. На сковороду выложить сахар, влить воду и лимонный сок. Нагревать, не помешивая, пока сахар не начнет плавиться. Затем помешивать, пока масса не станет золотистой, снять с огня. Продолжать помешивать. На дно формочек для флана налить по ложке карамели, затем, наклоняя, смочить ею стенки. Дать застыть. Удалить из молока корицу. Растереть яйца и желтки с сахаром и ванильным сахаром. Влить молоко и хорошо размешать. Вылить крем в формы с карамелью и поставить в противень, налить в него воду, чтобы формы были покрыты наполовину. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 45—60 минут. Достать и дать остыть. Поставить в холодильник на 3—4 часа. Перевернуть на блюдо и подавать.

Крем-брюле

70 г сахара + сахар для посыпки, 4 крупных желтка, 500 мл сливок жирностью не менее 33 %, 1 ч. л. ванильного сахара

Прогреть сливки с ванильным сахаром, не доводя до кипения. Растереть желтки с 70 г сахара ложкой, сильно взбивать не нужно. Помешивая, влить немного теплых сливок, размешать. Влить остальные сливки. В глубокий противень постелить полотенце. На него поставить керамические формочки (4—5 шт.). Влить в формы сливочную массу, заполняя их на три четверти. Разгладить ложкой, чтобы не было пузырьков. Влить в противень кипяток до половины форм. Поставить противень в духовку, разогретую до 170 °С. Выпекать 30—40 минут. Готовый десерт при движении противня подрагивает, как желе. Если же масса идет волной, необходимо запекать еще. Достать противень из духовки, дать десерту остыть и поставить в холодильник на 3—4 часа. Формочки достать из холодильника. В каждую насыпать сахар (1—2 ч. л. в зависимости от диаметра). Обжечь сахар газовой горелкой, чтобы он расплавился и взялся корочкой. Или поставить в духовку с включенным грилем до появления корочки. Подавать в формах, украсив фруктами по желанию.

Шарики из сухофруктов и орехов

250 г фиников без косточек, 50 г чернослива, 50 г кураги, 50 г изюма, 100 г орехов, 1 ч. л. корицы, сахарная пудра, какао или кокосовая стружка (по желанию)

Сухофрукты промыть кипятком, обсушить, измельчить с помощью блендера. Орехи обжарить на сухой сковороде до легкого аромата, очистить от кожицы, мелко нарубить. Соединить орехи с сухофруктами, добавить корицу, хорошо перемешать. Влажными руками сформовать небольшие шарики. Положить в холодильник на 2—3 часа. Перед подачей можно обваливать шарики в сахарной пудре, какао или кокосовой стружке.

Шарики из сухофруктов с медом

200 г кураги, 200 г чернослива, 100 г грецких орехов, 2 ст. л. меда

Курагу и чернослив промыть кипятком. Орехи обжарить на сухой сковороде до приятного аромата. Пропустить через мясорубку орехи и сухофрукты. Мед при необходимости растопить, добавить к смеси. Хорошо перемешать. Влажными руками сформовать шарики. Положить в холодильник на 2—3 часа.

Ягодный трайфл

250 г бисквита или печенья савоярди, 400 г свежих ягод (клубника, черника, малина), 2 ст. л. сладкого хереса, мадеры и т. п.

Для заварного крема: 450 мл жирного молока, 50 г сахара, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 3 желтка, ванильный сахар или экстракт по вкусу

Для оформления: 300 мл жирных сливок, 1 ч. л. сахарной пудры, тертый шоколад, миндальные хлопья

Сварить заварной крем: растереть желтки с сахаром и крахмалом, довести молоко почти до кипения. Влить молоко в желтковую смесь, постоянно помешивая. Поставить смесь на огонь, варить, постоянно помешивая, до загустения, добавить ванильный сахар или экстракт. Снять с огня, накрыть пленкой, чтобы она лежала на поверхности крема, дать немного остыть. Нарезать бисквит или печенье небольшими кусочками, выложить в прозрачные порционные формы (креманки или бокалы), полить хересом. Затем добавить промытые обсушенные ягоды. Сверху выложить слой заварного крема. По желанию повторить слои. Взбить сливки с сахарной пудрой до устойчивых пиков. Оформить сливками верх десерта, посыпать тертым шоколадом, миндальными хлопьями и подавать.

Чернослив в сметане

250 г сметаны, 250 г вяленого чернослива без косточек, 150 г грецких орехов, 70—100 г мелкого сахара или сахарной

пудры, 50 г шоколада (по желанию)

Орехи поджарить на сухой сковороде до приятного аромата, перетереть руками, чтобы отделилась темная пленка. Чернослив залить кипятком на 10—15 минут, отцедить и обсушить. Нафаршировать чернослив половинками орехов. Выложить в креманки. Взбить сметану с сахаром или пудрой до пышности. Выложить на чернослив. Поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей посыпать тертым шоколадом.

Козинаки из кунжута

200 г сырого кунжута, 200 г меда, 50 г сахара, щепотка корицы и мускатного ореха, 1—2 ч. л. растительного масла, 15—20 шт. миндаля по желанию

Разогреть духовку до 180 °С. Выложить семена кунжута на противень и обжарить в духовке около 15 минут до золотистого цвета, следить, чтобы кунжут не сгорел. Пересыпать с горячего противня. В отдельной посуде обжарить миндаль около 10 минут. В толстостенной посуде соединить мед с сахаром. Довести до кипения. Сироп готов, когда его капля, опущенная в холодную воду, застывает в шарик. Снять сироп с огня, добавить специи и кунжут. Смесь должна перемешиваться с усилием. Форму смазать маслом. Выложить кунжутную массу слоем около 8 мм. Наметить смоченным ножом насечки для разрезания (ромбы или квадраты). Положить сверху на каждый сектор миндаль. Оставить застывать на 6—8 часов.

Итон месс

150 г готового безе, 500 г клубники, 400 мл жирных сливок для взбивания, 1 ч. л. сахарной пудры, 1—2 ч. л. сахара

Вымыть клубнику и разрезать ягоды на 2—4 части. Немного отложить для оформления. Остальные ягоды посыпать 1—2 ч. л. сахара и отставить на 10—20 минут, чтобы они пустили сок. Взбить сливки с сахарной пудрой. Поломать безе на не слишком мелкие кусочки. Соединить все подготовленные ингредиенты. Переложить в бокалы или креманки, украсить отложенными ягодами. Подавать сразу же.

Шотландский десерт «Кранахан»

4 ст. л. овсяных хлопьев, 250—300 г малины, щепотка сахара, 300—350 мл жирных сливок для взбивания, 2—3 ст. л. меда, 2 ст. л. виски (по желанию)

На сухую сковороду всыпать хлопья, жарить до приятного орехового аромата, переложить со сковороды и дать остыть. Половину ягод размять в пюре со щепоткой сахара. Взбить

сливки, добавить мед и виски по вкусу. Уложить в прозрачные стаканы или креманки слоями целые ягоды, сливки, овсянку, пюре, сливки, посыпать овсянкой.

Козинаки из семечек

300 г сахара, 200 г семечек подсолнуха, 50 г семечек тыквы, растительное масло для смазывания

Обжарить семечки на сухой сковороде по отдельности до приятного аромата, не зажаривать. В толстостенную кастрюлю выложить сахар. Нагревать до растворения, не помешивать. Когда сахар полностью расплавится и приобретет карамельный оттенок, всыпать семечки. Размешать. Масса будет перемешиваться с трудом. Форму застелить пергаментом, хорошо смазать его маслом. Выложить семечки слоем около 1 см. Смоченным в воде ножом сделать по верху насечки в виде квадратов. Дать застыть.

Подсолнечная халва

250 г очищенных семян подсолнечника, 100 г муки, 100 г сахара, 50 мл воды, 70 мл подсолнечного масла, орехи по желанию

Семечки поджарить до появления аромата, не пережаривать. Пропустить через мясорубку. Муку обжарить на сухой сковороде до кремового оттенка, постоянно помешивая. Смешать с перемолотыми семечками и пропустить через мясорубку еще раз. Из воды и сахара сварить сироп. Он готов тогда, когда капля сиропа на холодном блюде сразу застывает. Перемолотую массу соединить с сиропом и маслом, тщательно растереть ложкой. По желанию можно вмешать орехи. Выложить массу в смазанную маслом форму. Поставить в холодильник на 2—3 часа.

Колбаска из печенья

350—400 г песочного печенья, 100 г орехов (грецкие, арахис), 200 г сливочного масла, 100—150 г сахара, 3 ст. л. какао, 75 мл молока

Половину печенья смолоть в крошку. Остальное наломать небольшими кусочками. Орехи по желанию обжарить на сухой сковороде, крупно нарезать. Смешать все печенье и орехи. В сотейник высыпать сахар и какао, добавить молоко. Нагревать на слабом огне до растворения сахара. Добавить масло, перемешать, нагревать, пока масса не станет однородной. Всыпать небольшими порциями печенье с орехами, хорошо размешивая. Выложить массу на лист фольги. Сформовать колбаску. Положить в холодильник на несколько часов (лучше на ночь). Снять фольгу, нарезать кружочками и подавать.

Любимый десерт Елизаветы II

Для основы: 220 г песочного печенья или сладких крекеров, 110 г сливочного масла, 110 г мелкого сахара, 110 г темного шоколада, 1 яйцо, сливочное масло для смазывания формы

Для глазури: 220 г темного шоколада

Для оформления: 30 г темного шоколада

Подготовить форму диаметром около 15 см, застелить бумагой и хорошо смазать маслом. Печенье наломать на кусочки размером с миндальный орех. Растереть размягченное масло с сахаром до посветления. Добавить растопленный шоколад, постоянно помешивая. Затем добавить яйцо и взбить до однородности. Добавить печенье и хорошо размешать. Переложить в смазанную маслом форму, уплотняя, чтобы на дне не было пропусков (низ торта будет верхом). Поставить в холодильник минимум на 3 часа. Достать, перевернуть на решетку. Растопить шоколад на слабом огне или водяной бане. Полить торт, разровнять лопаткой по верху и бокам. Дать шоколаду застыть, переложить на блюдо. Украсить кусочками шоколада.

Мороженое со сгущенкой

250 мл сливок жирностью 35 %, 125 мл сгущенного молока с сахаром, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли, по желанию 2 ч. л. растворимого кофе или какао

Кофе или какао размешать в сгущенном молоке до однородности. Соединить все компоненты и взбить блендером. Взбивать, пока масса не будет держаться на венчике. Переложить в контейнер. Поставить в морозильную камеру на 3—5 часов. Каждые 30 минут доставать и перемешивать. Или готовить в мороженице согласно инструкции.

Пломбир

150 мл молока, 3 желтка, 150 г сахара, 500 мл сливок жирностью не менее 32 %, 1 пакет ванильного сахара

Нагреть молоко, но не кипятить. Взбить желтки с сахаром. Влить горячее молоко, постоянно размешивая. Поставить смесь на умеренный огонь, варить, постоянно помешивая, до легкого загустения. Не кипятить. Снять с огня и дать остыть до комнатной температуры. Отдельно взбить сливки с ванильным сахаром до консистенции крема. Соединить сливки с яичной смесью, хорошо смешать. Выложить в форму. Поставить в морозилку на 3—5 часов. Каждые 30 минут перемешивать. Или готовить в мороженице по инструкции.

Мороженое «Эконом»

500 мл жирного молока, 200 г сахара, 4 яйца, 2 ст. л. муки или кукурузного крахмала, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара

Отделить желтки от белков. Растереть желтки с 2 ст. л. сахара и крахмалом или мукой. Подлить немного молока, тщательно растереть, чтобы не было комочков. Остальное молоко нагреть, но не кипятить. Влить горячее молоко к желткам, постоянно размешивая. Поставить массу на огонь. Варить, постоянно помешивая, до загустения. Снять с огня, перелить в широкую емкость, дать немного остыть, добавить масло, хорошо размешать. Белки взбить в пену с 1 ст. л. сахара и ванильным сахаром до мягких пиков. Остальной сахар высыпать в сотейник, добавить 3 ст. л. воды. Варить сироп до появления мелких пузырьков. Капля сиропа на блюдце должна сохранять форму, но быть мягкой. Продолжая взбивать белки, влить горячий сироп тонкой струйкой (на венчик и стенки чаши лучше не попадать). Взбить в пышную пену. Также можно смешать белки с сахаром, нагреть, помешивая, на водяной бане до 70 °С и взбить после этого. К остывшей желтковой массе подмешать белковую небольшими порциями. Выложить в широкий контейнер, поставить в морозилку на 3—5 часов. Каждые 30 минут доставать и перемешивать.

Шоколадный мусс

250 г горького шоколада, 2 яйца, 2 ст. л. рома или коньяка, 500 мл сливок жирностью не ниже 32 %

Шоколад наломать на кусочки, растопить на водяной бане. На водяной бане взбить яйца в пышную пену. Снять с огня и смешать с растопленным шоколадом и ромом (коньяком). Взбить сливки в некрепкую пену. Аккуратно подмешать к шоколадной массе. Разложить по формочкам. Охладить и подавать.

Десерт а-ля тирамису в креманках

300 г бисквитного печенья, 400 г творожной массы, 200 мл жирных сливок, ½ стакана сахарной пудры, 250 мл крепкого кофе, 2 ст. л. коньяка (мандарины, рома), 2 ч. л. какао или тертого шоколада

Сливки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену, перемешать с творожной массой (взбивать не нужно, масса может расслоиться). Сварить крепкий натуральный (не растворимый) кофе, влить в него алкоголь. На дно креманок положить немного

творожного крема. Печенье быстро обмакнуть в кофе и выложить в креманки на творожную массу. При необходимости печенье разломать на кусочки, чтобы оно ложилось плотнее. Сверху снова выложить крем. Если позволяет объем креманок, последовательность повторить еще раз. Поставить десерт в холодильник на 2 часа. Перед подачей посыпать какао или тертым шоколадом.